કોરોના સ્પેશિયલ

જૂન, ૨૦૨૦ | ₹ ૪૦

ગૃહશોભા

સ્વચ્છ હાથમાં છે જિંદગી

જ્યારે આવવા લાગે અશ્લીલ મેસેજ

લોકડાઉનમાં સમજાયું સંબંધ અને ખુશીનું...

૭ ફૂડ બનાવે ઈમ્યૂન સિસ્ટમ મજબૂત

સંક્રમણથી બચાવે ૭ ટેવ

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM







STOMAFIT®

ટેબ્લેટ અને લિક્વિડ

રાખો સ્ટમક ફિટ... પેટ ફિટ... તમે ફિટ

લાભ પહેલાં ડોઝથી જ

૨ ચમચી /૨ ટેબ્લેટ દિવસમાં ૩ વાર જમ્યા પછી
અડધા કપ પાણી સાથે ૪ અઠવાડિયાં સુધી

HAEMOCAL*

મધ જેવું ઘટ્ટ... સંતરા જેવું સ્વાદિષ્ટ

આયર્ન અને ફોલિક એસિડની ઊણપ
દૂર કરીને લોહી વધારે



Please contact for more information :

SUNCARE FORMULATIONS PVT. LTD.

Ph.: 8447977889/999, 011-46108735, Mail : info@stomafit.com

For Free Home Delivery 8447977999



ગૃહશોભા

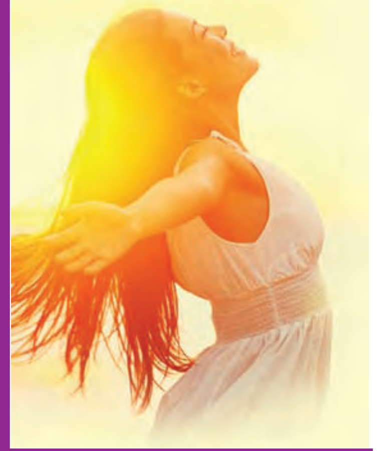
આ અંકમાં

સંપાદક તથા પ્રકાશક : પરેશ નાથ

જૂન ૨૦૨૦ | અંક : ૩૭૮

કોરોના સ્પેશિયલ













વાનગી

આ અંકમાં





સ્તંભ

સ્વાસ્થ્ય/સૌંદર્ય

વિશિષ્ટ લેખ

વાર્તાઓ





વિભિન્ન રંગ

જાહેરાતોના સેમ્પલ પોસ્ટ વિભાગના નિયમોના લીધે પોસ્ટની નકલોમાં નહીં જાય



સંસ્થાપક
વિશ્વનાથ
૧૯૧૭-૨૦૦૨

● પ્રમુખ સંપાદન, જાહેરખબર અને પ્રકાશન કાર્યાલય : દિલ્લી પ્રેસ, ઈ-૮ ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, રાણી ઝાંસી માર્ગ, નવી દિલ્હી-૧૧૦ ૦૫૫. ફોન : ૪૧૩૯૮૮૮૮. અન્ય કાર્યાલય : ● અમદાવાદ સંપાદન અને જાહેરખબર વિભાગ : દિલ્લી પ્રેસ, ૩૧, નારાયણ ચેમ્બર્સ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯. ફોન : ૨૬૫૭૭૮૪૫ ● નંબર : ૧૧, પ્રથમ ક્રોસ, બાલપ્પા ગાર્ડન, શિવાજી નગર, બેંગલુરું-૫૬૦૦૫૧ ● એ-૭, શ્રીરામ ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, જીડી અંબેકર માર્ગ, વડાલા. ફોન : ૦૨૨-૨૪૧૨૨૬૬૧. ● બી-૩, ઉદ્યોગ ભવન-૮, નાયગાંવ ક્રોસ રોડ, વડાલા, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૧. ફોન : ૨૪૧૨૨૬૬૧, ૨૪૧૦૧૧૯૨. ● ૧૬-A, અમૃતા બેનર્જી રોડ પહેલો માળ, કાલી ઘાટ, કોલકાતા-૨૬. ● ૧૪, સીસંસ કોમ્પલેક્ષ, ૧૫૦/૮૨, માંટીએથ રોડ, ચેન્નઈ-૬૦૦૦૦૮. ફોન : ૨૮૫૫૪૪૪૮. ● ૧૨૨, પહેલો માળ, ચિનોય ટ્રેડ સેન્ટર લેન, ૧૧૬, પાર્ક લેન, સિકંદરાબાદ-૫૦૦૦૦૩. ફોન : ૨૭૮૪૧૫૯૬. ● ફ્લેટ નં. બી-જી/૩, ૪ સપ્રૂ માર્ગ, લખનૌ-૨૬૬ ૦૦૧. ફોન : ૨૬૧૮૮૫૬. ● ૧૨ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, આશિયાના ટાવર્સ, એઇક્ઝબિશન રોડ, પટના-૮૦૦૦૦૧ ● દિલ્લી પ્રકાશન મેગેઝિન, ગીતાંજલી ટાવર, શોપ નં.૧૧૪, વ્યાસ હોસ્પિટલની સામે, અજમેર રોડ, જયપુર-૩૦૨૦૦૬ ● જી-૭, પાયોનિયર ટાવર્સ, ૧ મરીન ડ્રાઈવ, કોચીન-૬૮૨૦૩૧. ફોન : ૨૩૭૧૫૩૭. ● પ્રકાશન એજન્સી, બી-૩૧, વર્ધમાન ગ્રીન પાર્ક કોલોની, ૮૦ ફીટ રોડ, અશોક ગાર્ડન પોલીસ સ્ટેશન પાછળ, ભોપાલ-૪૬૨૦૨૩ (મ.પ્ર.).

Editor, Publisher & Printer PARESH NATH. Printed at PS PC Press Pvt. Limited,DLF-50, Industrial Area, Faridabad, Hariyana-121003, Delhi Press, E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055 and published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Private Limited. E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055

સબસ્ક્રિપ્શન અને સર્ક્યુલેશન માટે સંપર્ક કરો : મોબાઈલ / એસએમએસ / વોટ્સએપ : ૦૮૫૮૮૮૪૩૪૦૮/૯૮૨૪૦૭૭૫૮૬ e-mail : subscription@delhipress.in / circulation.ahmedabad@delhipress.in

ISSN 0971-152X

GRIHSHOBHA (GUJARATI) June, 2020

આંતરરાષ્ટ્રિય લવાજમ કિંમત - વિમાન માર્ગે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી સાર્ક દેશો માટે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી યુરોપ - સાઉથ અમેરિકા	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી અન્ય દેશો માટે
૧ વર્ષ - ૫૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૧૨૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૨૧૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૧૪૦ (US $)
૨ વર્ષ - ૧૦૦ (US $)	૨ વર્ષ - ૨૪૫ (US $)	૨ વર્ષ - ૪૨૫ (US $)	૨ વર્ષ - ૨૮૦ (US $)
3 વર્ષ - ૧૪૫ (US $)	3 વર્ષ - ૩૬૫ (US $)	3 વર્ષ - ૬૩૫ (US $)	3 વર્ષ - ૪૨૦ (US $)

કિંમત : ૪૦ રૂપિયા
૧ વર્ષ માટે : ૪૪૦.૦૦ રૂ.
૨ વર્ષ માટે : ૮૮૦.૦૦ રૂ.

સંધિવા (Rheumatoid Arthritis) અને કોવિડ-૧૯

ડોક્ટરને પૂછ્યા વિના ક્યારેય પણ દવા લેવાનું બંધ ન કરો. કોઈપણ દવા બંધ કરવાથી તમારા સંધિવાનાં લક્ષણ વધી શકે છે.

જો તમને કોઈપણ તકલીફ હોય, કે લક્ષણથી સંક્રમણનો સંકેત મળે તો તમારા ડોક્ટર (સંધિવા નિષ્ણાત)ની સલાહ લો.

તમારા માટે શું જાણવું જરૂરી છે?

આજે પૂરી દુનિયા એક ખતરનાક પડકારરૂપ સમયમાંથી પસાર થઈ રહી છે, જેનું નામ છે કોરોના વાયરસ. બધા આ બાબતે નવી-નવી માહિતી આપી રહ્યા છે અને જુદીજુદી ચર્ચાઓ પણ કરી રહ્યા છે. આ સ્થિતિમાં લોકોમાં અસમંજસ, ડર અને બેચેની પેદા થઈ રહી છે. પરિસ્થિતિમાં સતત ખૂબ ઝડપથી પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે.

બધા લોકો, ત્યાં સુધી કે સંધિવાથી પીડિત વ્યક્તિ પણ આ પડકારનો સામનો કરતા ભયભીત છે. હકીકતમાં સંધિવા એક ઓટોઈમ્યૂન બીમારી છે. તેમાં આપણી પોતાની રોગપ્રતિરોધક પ્રણાલી શરીરના સ્વસ્થ ટિશ્યૂ પર હુમલો કરવા લાગે છે, જેમ કે હાડકાંના સાંધા. જેના લીધે સાંધા જકડાઈ જાય છે, તેમાં સોજો આવી જાય છે અને પીડા થવા લાગે છે.

હવે જોકે સંધિવાના લીધે રોગપ્રતિરોધક પ્રણાલી પ્રભાવિત થાય છે તેથી દરેકના મનમાં એ જ સવાલ આવે છે કે શું સંધિવાથી પીડિત વ્યક્તિને કોરોના વાયરસનું જોખમ વધારે છે? અત્યાર સુધી આ બાબતનું પર્યાપ્ત પ્રમાણ નથી મળ્યું, જે આ બંને વચ્ચે કોઈ સંબંધ સ્થાપિત કરી શકે. નિષ્ણાતો એ વાતને પણ નિશ્ચિત રીતે નથી જણાવી શકતા કે કોવિડ-૧૯ની સંધિવા પીડિતો પર શું અસર થાય છે. સામાન્ય રીતે ઓટોઈમ્યૂન સ્થિતિ જેમ કે સંધિવાના કારણે સંક્રમણનું જોખમ વધારે હોય છે. તેમાં કોરોના પણ સામેલ છે. આ જોખમ ત્યારે વધી જાય છે જ્યારે સંધિવાના દર્દીની ઉંમર ૬૫ વર્ષથી વધારે હોય અને તેને અન્ય બીમારી જેમ કે ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડપ્રેશર હોય.

આ સ્થિતિમાં ડોક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ સંધિવાના દર્દીએ પોતાની પાસે ૯૦ દિવસની દવાઓ અચૂક રાખવી જોઈએ, જેથી જો તેમણે ક્વોરંટાઈન થવું પડે તો પણ તે પોતાની દવાને નિયમિત રીતે લઈ શકે. તે સિવાય, સામાન્ય રીતે નિર્દેશિત નિયંત્રણાત્મક દિશાનિર્દેશોનું કડકાઈથી પાલન કરવું જોઈએ જેથી સંક્રમણ ફેલાતું અટકાવી શકાય. જો તમારે ક્યારેય તમારા ડોક્ટરની નિર્ધારિત મુલાકાત માટે જવાનું થાય તો ક્લિનિક જતાં પહેલાં તમારી મુલાકાત કે અપોઈન્ટમેન્ટ ફોન દ્વારા અચૂક નિશ્ચિત કરી લો, જેથી તમારે કારણ વિના અન્ય વ્યક્તિના સંપર્કમાં ન આવવું પડે.

- બિનજરૂરી મુસાફરી ન કરો. ખાસ તો વિમાન અને જાહેર વાહનોમાં.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી સામાજિક કાર્યક્રમમાં ભાગ ન લો.
- હાથ અને કપડાંને પ્રદૂષણથી બચાવવા માટે છીંકતી વખતે ટિશ્યૂને મોં પર રાખો.
- ભીડભાડવાળી જગ્યાએ ન જાઓ.
- જો તમે બીમાર છો અથવા અન્ય કોઈ શંકા હોય તો તમારા ડોક્ટરનો તરત સંપર્ક કરો.

ઈલાજથી પ્રતિરોધ વધારે સારો છે

ઘરમાં રહો, સલામત રહો

વધુ માહિતી માટે

 ઈમેલ: rheumatology.india@ipca.com અથવા

 મિસ કોલ અથવા કોલ કરો અથવા  એસ.એમ.એસ. કરો  અથવા વોટ્સએપ કરો : ૯૧ ૭૩૦૩૨૫૪૨૯૪

➤ ગૃહશોભા મે, ૨૦૨૦ નો 'કોરોના વોરિયર સ્પેશિયલ' અંક મહિલાઓને જીવનના એક નવા સંઘર્ષ વચ્ચે નવા ફોર્મમાં મળ્યો. ગત ૨૨ માર્ચથી દેશમાં એક અણધારી આફત કોરોના મહામારી આવી છે. ત્યારથી મહિલાઓની કપરી પરીક્ષા થઈ રહી છે. ગૃહશોભાએ મે મહિનાનો અંક પીડીએફ ફાઈલ રૂપે ઉપલબ્ધ કરાવ્યો. આ અંક વાંચવો ગમ્યો. વાંચન મહિલાઓની માનસિક મનોશક્તિને વધારવાનું કામ કરે છે. આ અંકમાં આપેલી બે વિમેન વોરિયર રાજેશ્વરી રાવલ અને વર્ષા અરુણ શર્માની મુલાકાત વાંચવી રસપ્રદ રહી.

આ અંકમાં અન્ય લેખમાં 'સિંગલ મધર સરળ બનાવી શકે મુશ્કેલ સફર', 'બ્યૂટિ ટિપ્સ ફોર બિઝી મોમ', 'સમર મેકઅપના ૯ ટ્રેન્ડ', 'સેક્સમાં પતિની બળજબરી', 'ઘરખર્ચમાં પેરન્ટનો ચંચુપાત' વગેરે લેખ એક મહિલા તરીકે વાંચવા મારા વ્યક્તિત્વને વધારે નિખારનારા અને માહિતીપ્રદ રહ્યા.

ઉપરાંત અન્ય લેખમાં 'આવી ગયો જિલેટિનનો શાકાહારી પર્યાય', 'કુંવારી નણંદ એટલે દોઢ સાસુ', 'સિંગલ મધર નાઈટ શિફ્ટ મેનેજ કેવી રીતે કરશે', 'ડેમેજ હેરની કેર કરવાની ટિપ્સ', 'આ સાડીનો અંદાજ છે બોલ્ડ', ઘણા રસપ્રદ અને ઉપયોગી બની રહેશે.

તે સિવાય અલગઅલગ વાનગીનો રસથાળ મનમાં પાણી લાવે છે, જેમાં 'લેમન હની પનીર ક્યૂબ્સ', 'આમળા હર્બલ ડ્રિન્ક', 'એપલ હની હોટ ડ્રિન્ક', 'ફ્રેશ ફ્રૂટ સેલડ વિથ હની' વગેરે લેખ મહિલાઓ માટે ઘણા મહત્ત્વના રહ્યા.

ગૃહશોભાની વાર્તાઓ વાંચવી રસપ્રદ અને મનોરંજક રહી. આ અંકમાં 'તે એક રાત', 'બેવફા', 'શ્રીમતીનો ટીવી પ્રેમ' વગેરે ખૂબ મનોરંજક રહી.

- રુહી, મહેસાણા

આ ઝૂમખા પર આવી જશે દિલ

કલરફુલ સમર કુર્તી સાથે આ ઝૂમખાનો અંદાજ વધારે નિખરી જશે.

સ્માર્ટ મેકઅપ ફોર હેલ્ધિ સ્કિન

ઉનાળામાં સારો મેકઅપ અને નિખરતી સ્કિન ઇચ્છો છો તો આ જાણકારી તમારા માટે છે...

➤ ગૃહશોભા એપ્રિલ, ૨૦૨૦નો 'સમર એન્ડ બ્યૂટિ સ્પેશિયલ' અંક ઘણો રસપ્રદ રહ્યો. એપ્રિલ મહિનો કેટલાય અનુભવોથી ભરપૂર રહ્યો. આ જ મહિનો છે જ્યારે દેશમાં કોરોનાની મહામારી જોવા મળી. દેશ લોકડાઉનમાં ફસાયો અને જીવન જીવવાની દિશા બદલાઈ ગઈ. વર્ષોથી ગૃહશોભા મેગેઝિન પ્રિન્ટ કોપીમાં વાંચતા આવ્યા છીએ. પરંતુ પહેલી વાર આ અંક અમે પીડીએફ કોપીમાં વાંચ્યો.

સમર સીઝનને વધારે કમ્ફર્ટેબલ બનાવવા આપેલા લેખ 'સમર બ્રાઈડલ ડ્રેસનો ન્યૂ ટ્રેન્ડ' વાંચ્યો. કોરોનાની મહામારીમાં કેટલાય લગ્ન પ્રસંગો મોકૂફ રહ્યા છે, કેટલાકે સાદાઈથી લગ્ન કર્યા તો સરકારી ગાઈડલાઈન પ્રમાણે ૫૦ લોકોની હાજરીમાં લગ્નના આયોજન થવા લાગ્યા.

આ સિવાય 'ટેનિંગ સતાવે તો', 'હોમમેડ મેકઅપ રિમૂવર', 'બ્રાઈડલ મેકઅપ ફોર ડે એન્ડ...' વગેરે લેખ સમર સીઝનમાં ઉપયોગી રહી.

આ અંકમાં 'સમર હેર પ્રોબ્લેમને કહો બાયબાય', 'ઓઈલી સ્કિન માટે ૫ ફેસપેક', 'આ રીતે બનો સ્લિમ ટ્રિમ એન્ડ બ્યૂટિફુલ', '૯ ટેવ વધારે પિંપલની સમસ્યા', 'લગ્ન પહેલાં મેળવો હેલ્ધિ હેર' વગેરે લેખ અનેક રીતે ઉપયોગી રહેશે.

ગૃહશોભા મેગેઝિન વાચકવર્ગમાં ખૂબ પ્રિય છે. મને મેગેઝિનની કોપી વાંચવી વધારે ગમે છે.

- હિમાક્ષી ત્રિવેદી, નવસારી

➤ ગૃહશોભા મેગેઝિન દરેક વર્ગમાં ખૂબ લોકપ્રિય છે. મહિલાઓની વર્તમાન પરિસ્થિતિ અને મહિલાઓને સ્પર્શતા વિષયને જગ્યા આપીને તેને વિશ્લેષણાત્મક રીતે લખીને પૂરતો ન્યાય આપવામાં આવે છે. છેલ્લા માર્ચ મહિનાથી તે અત્યાર સુધી રાજ્યની દરેક વ્યક્તિએ લોકડાઉનના પાંચ તબક્કાને જોઈ લીધા. આ પાંચ તબક્કામાં મહિલાઓએ ઘરમાં અનેક મુશ્કેલીઓ વચ્ચે ઘરનું સમતોલન જાળવી રાખ્યું. મહિલાઓ જ ઘરને એક સૂત્રમાં બાંધી શકે છે તે આ પાંચ મહિનામાં જોવા મળ્યું.

લોકડાઉનની સ્થિતિમાં અત્યાર સુધી જીવનનો અનુભવ અને વાંચન દ્વારા મેળવેલા જ્ઞાનને યોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાની તક સાંપડી.

બોલીવૂડનો યલો ક્રેઝ

પાર્ટી લુક હોય કે કેઝ્યુઅલ છોકરીઓને યલો કલર ખૂબ ગમી રહ્યો છે.

માનવજીવનને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ, હકારાત્મક જીવનના મૂલ્યોને સાથે લઈને સંઘર્ષમય જીવનને સરળ અને સહજ બનાવવું એક પડકાર રહ્યો. કોરોનાની મહામારીમાં અનેક મુશ્કેલીમાં હતાશ થયા વિના દરેકને હિંમતથી આગળ લઈ જવાની પ્રેરણા આપવી પણ જરૂરી છે. જે વ્યક્તિનું વાંચન બહોળું હશે અને જીવનની આંટીઘૂંટીને સમજવાનો કસબ હશે તે જીવનની મુશ્કેલીઓમાંથી પણ માર્ગ શોધી લેશે. ગૃહશોભા મેગેઝિન મુશ્કેલીઓમાં પણ પોતાના વાચકોને માર્ગદર્શન આપવામાં આગળ છે.

- મિંટી, અમદાવાદ •

બચત પર ટકેલો હોય છે ઘરનો પાયો

હવે મહિલાઓએ લોકડાઉનમાં ઘર ખર્ચની સાથે બીજા એક પડકારનો સામનો કરવો પડશે. જે રીતે આપણા દેશમાં જ નહીં, પૂરા વિશ્વમાં વેપાર-ઉદ્યોગ બંધ થયા, ઘરે બેઠેલા બેકારોની ગણતરી ખૂબ ભયાવહ ગતિથી વધી છે અને જો ઘરમાં કમાનાર માત્ર પતિ હોય તો પત્નીની જવાબદારી છે કે ગમે તે રીતે જીવનનિર્વાહ ચાલતો રહે.

વાત સાચી છે કે કોવિડ-૧૯ એ લોકોના જીવન પર જે અસર કરી તેનાથી વધુ અસર પૂરા વિશ્વના કોઈ ઉપાય નથી કરતા. તે ઈચ્છે છે કે પૂરો સમાજ કોઈને કોઈ મુશ્કેલીમાં અટવાયેલો રહે, જેથી તેમનો ધર્મનો ધંધો ચાલતો રહે.

સેંકડો, ફિલ્મ, કહાણી, ટીવી સીરિયલ અને ધાર્મિક સમારંભમાં આ જ પાઠ ભણાવવામાં આવે છે. જોકે આ પાઠ માણસને વધારે કમજોર બનાવે છે, કારણ કે તે મુશ્કેલીનો સામનો કરવા પૂજાપાઠ, દાનદક્ષિણામાં જોડાય છે અને તેની પાસે જે કંઈ અંતે હોય છે તે પણ પંડાપૂજારી, પાદરી અને મુલ્લાના થવી ન જોઈએ. તેના માટે સાફસફાઈ તથા રંગરોગાન પર પૂરું ધ્યાન આપવું. જો જૂના સામાન વાળું ઘર સ્વચ્છ હોય તો મનને સંતોષ મળે છે. ખચાખચ ભરેલું, વેરવિખેર સામાન પૈસાની અછત દર્શાવે છે અને ગૂંગળામણ કરાવે છે. વીજ ખર્ચ ઘટાડવા માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખો, પરંતુ બહારના લોકોને ઘર ગંદું અને ખરાબ ન દેખાય તે વાત પણ જરૂરી છે. જોકે આ ઉપાય તેમણે પણ કરવા પડશે જે વેપારીઓ છે અથવા જ્યાં વેતનમાં કાપ મૂકવામાં આવ્યો છે. ચાલી રહેલી અર્થવ્યવસ્થામાં ખૂબ નવી અડચણ ઊભી કરી છે. સરકારનું મુખ્ય કામ હિંદુમુસ્લિમ, જાતીય વચ્ચે ઊંચનીચ કરાવવા પૂરતું જ રહી ગયું હતું. સરકાર મંદિર બનાવવામાં વ્યસ્ત હતી, પુસ્તકો બદલાવતી હતી અને પોતાની કમાણી વધારવામાં લાગી હતી.

કોવિડ-૧૯ ની આફતને પણ મંત્રો, શ્લોકો દ્વારા દૂર કરવાની સલાહ અપાઈ. અર્થશાસ્ત્રીઓની સલાહને ઓછી સાંભળવામાં આવે છે, પણ સરકાર સમર્થક



કામકાજ પર કરી છે. લોકો જે શાનથી રહેવા ટેવાયેલા હતા તે હવે અડધું નહીં એક ચતુર્થાંશ રહી જશે. આ સ્થિતિમાં પત્નીની જવાબદારી રહેશે કે પતિને બીજી નોકરી મળે ત્યાં સુધી હિંમત રાખે અને ઘર પણ ચલાવે

મોટી વાત એ છે કે નસીબ, સરકાર કે ન ભગવાનને દોષ આપવાથી કામ ચાલશે કે ન પૂજાપાઠ કરવાથી. આપણને પણ શીખવવામાં આવ્યું છે કે જ્યારે મુશ્કેલી આવે ત્યારે ભગવાનના શરણે જાઓ. જોકે તેનાથી તો ધર્મના દુકાનદારને લાભ થશે. તેઓ કમજોરને લૂંટે છે. શરણે આવનારને સાંત્વના તો આપે છે કે ભગવાન બધી મુશ્કેલી દૂર કરશે, તેની પ્રાર્થના કરો, પરંતુ મુશ્કેલીનો નામે આપી દે છે.

કોવિડ-૧૯ માં બેરોજગારીનો સામનો ખર્ચ ઘટાડીને કરવો જોઈએ, પરંતુ પત્નીએ રસોઈ સિવાયના ખર્ચા પર કાપ મૂકવો જોઈએ. સારું ખાવાનું, દારૂ, બિનજરૂરી લાઈટ ખર્ચ અને પૂજાસામગ્રીના ખર્ચ બંધ કરવા જોઈએ. બાળકોની ફી ભરવાની છે, પરંતુ જો સરકારી સ્કૂલમાં એડમિશન થતું હોય તો સ્કૂલ બદલવી જોઈએ.

જો ઘર ભાડાનું હોય તો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે મકાન કોઈ બીજા ભાડુઆત સાથે શેર કરવામાં અથવા તો નાના ઘરમાં શિફ્ટ થવું. બિનજરૂરી જવાઆવવાનું ટાળવું. નવો સામાન તો ન ખરીદવો.

પૈસાની અછત મગજ પર હાવિ

બચતમાંથી ઓછામાં ઓછું કાઢવું પડે તે સંતોષ અને આશા આપે છે. બચત પર ઘરનો પાયો ટકેલો છે અને તેનો અંતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નોકરી જવા પર અથવા વેતનમાં કાપ પર પત્નીનો હોબાળો કોઈ કામનો નથી. 'પહેલા તો આવું નહોતું' જેવા શબ્દો બોલચાલના છે. 'નસીબ ખરાબ હતા કે તમારી સાથે લગ્ન કર્યા' જેવા શબ્દો ન બોલાવા જોઈએ, કારણ કે દરેકનું માનસિક સંતુલન ત્યારે જ જળવાશે જ્યારે પડકારોનો સામનો સાથે મળીને કરીએ.

અર્થવ્યવસ્થા જે રીતે બગડી છે તેમાં સરકાર ત્રણ ચતુર્થાંશ જવાબદાર છે, કારણ કે છેલ્લા જ વર્ષથી સરકારે ઉદ્યોગપતિઓની વાતને વધારે સાંભળે છે, જે પ્રજાની બચતના બેંકમાં પડેલા પૈસા હડપી ગયા છે. સરકાર પોતાનો દોષ કોઈ બીજાના માથે નાખીને તો ન બેસી શકે. તે દરેક પરિવારે સમજવું પડશે.

યાદ રાખો કે અમેરિકા, ફ્રાન્સ, બ્રિટન અને ઓસ્ટ્રેલિયાની જેમ અહીં સરકાર શ્રમિકોને ભરપેટ ખાવાનું અથવા શહેરીજનોને અડધું વેતન આપવા તૈયાર છે, પરંતુ આ આફતનો સામનો તો પરિવારે કરવો પડશે અને તેમાં નેતા મહિલાઓ છે, તેઓ જ ૫-૭ લોકોના ઘરની નેતા છે. સંચાલક છે. તેમની ધીરજ અને સમજદારી જ દરેક ઘરપરિવારને આ આફતમાંથી બહાર કાઢી શકશે.



રોકટોકથી કોઈને લાભ નહીં થાય

લગભગ બધા શહેરમાં રેસિડેન્ટ વેલ્ફેર એસોસિયેશનોએ કોવિડ-૧૯ ની દેખરેખની જવાબદારી ઉત્સાહથી ઉપાડી. જોકે આ બીમારી સંક્રમણથી ફેલાય છે. કોલોની, સોસાયટી, ગલી, મહોલ્લા કે વસ્તીમાં એક પણ કેસ પોઝિટિવ આવે પછી તે બધાને પ્રભાવિત કરી દે છે. તેથી જરૂરી છે કે વિસ્તારમાં કોવિડ-૧૯ નો પ્રવેશ થાય જ નહીં અને આ કામ પોલીસ કે સરકાર ન કરે, પરંતુ લોકો જ કરે તેનાથી સારું બીજું શું હોઈ શકે.

પરસ્પર સહયોગ વધશે. ક્યાંક ક્યાંક ઝઘડા પણ થશે, મારપીટની પણ થશે, તેની દૂર સુધી અસર થશે. શહેરમાં આપણે બધા એકબીજાના સહકાર વિના જીવી નથી શકતા. આપણામાંથી ઘણા એમ માનીને ચાલીએ છીએ કે તેમને બીજા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી, પરંતુ તે ભૂલી જાય છે કે પોતે આ વિસ્તારમાં પાડોશીના લીધે આવ્યા હતા અને તેમની ઓળખ પણ તેમનાથી જ છે.

કોવિડ-૧૯ ને દરવાજા પર અટકાવવા ખૂબ કઠોર નિર્ણય લેવા પડશે અને આ કામ પોતાના વિસ્તારના રહેવાસી જ કરે તો વધારે સારું. શક્ય છે કે આ ચક્કરમાં ઘણા બધા ગ્રૂપ બનશે અને રહેવાસીઓમાં થોડી દુશ્મનાવટ પણ થશે, પરંતુ આ રોકટોક અને પ્રતિબંધથી કોઈને લાભ થશે નહીં. તેમ છતાં આ પગલું તો સારું રહેશે.

એ વાતને ભૂલશો નહીં કે આરડબ્લ્યૂએની જવાબદારી જે કોઈ ઉઠાવતું હોય છે તે પોતાનો એક્સ્ટ્રા ટાઈમ ફાળવે છે, તેઓ દિવસરાત જાગતા હોય છે, લોકો રાત્રે ૨ વાગે પણ તેમને ફોન કરતા હોય છે અને રસ્તે ચાલતા પણ તેમને ઘેરી લેતા હોય છે, પરંતુ આમ કરતા પણ બધાનું ભલું તો થાય જ છે, તેથી પદાધિકારીઓને માનસન્માન તો મળવા જોઈએ.



કોવિડ-૧૯ માં કોલોનીમાં ગેટ લગાવવામાં આવી રહ્યા છે, સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવામાં આવી રહ્યું છે, સિક્યોરિટી મજબૂત કરવામાં આવી રહી છે તેમજ કેમેરા પણ લગાવવામાં આવી રહ્યા છે. આ બધા માટે પૈસા આપવામાં જે ખચકાટ અનુભવી રહ્યા છે તે અયોગ્ય છે અને આ વિસ્તારમાં તેઓ રહેવાલાયક નથી. જો આ પૈસાનો ઉપયોગ પદાધિકારી પોતાના કામમાં કરી લે તો પણ કોઈ ખરાબી નથી, કારણ કે આમ પણ આજુબાજુના લોકોની આંખો ખૂબ તેજ હોય છે, જોકે આ બધું સંભાળનાર ચા-પાણી પર કેટલો ખર્ચ કરી નાખે છે તેનો કોઈ અંદાજ નથી લગાવી શકાતો.

જેમને આરડબ્લ્યૂના નિર્ણયો સામે ફરિયાદ હોય તેમણે પોતે પણ આરડબ્લ્યૂએમાં સામેલ થવું જોઈએ. જ્યારે જવાબદારી આવી પડે છે ત્યારે સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે વ્યવસ્થાતંત્રને ચલાવવું અને પદાધિકારી બનવું કેટલું થેંકલેસ કામ છે. આજે કોવિડ-૧૯ ને બહાર રાખવાનો છે તો કાલે ગુનાખોરી અને મિસયૂઝને પણ આ રીતે સહકારથી બહાર રાખી શકાશે.

આ ડરાવવાની વાત નથી

એક બિહામણો સીન એ છે કે કોરોનાની આફત લાંબી ચાલી તો લગ્ન કેવી રીતે થશે? ભારતમાં તો દરેક માતાપિતા ફિક્સ કરવામાં આવેલા લગ્નથી ટેવાયેલા છે, જેમાં પ્રથમ રાત્રિએ જ પતિપત્ની એકબીજાના મોં જુએ છે, આપણે એ વાત પણ જાણીએ છીએ કે આ પ્રકારના લગ્ન કેટલી પીડા આપે છે. આ પ્રકારના લગ્નમાં પણ છોકરાના પરિવારજનો પહેલાં છોકરીને મળી ચૂક્યા હોય છે, તેમના ઘર કેવા છે અને વચેટિયા પાસેથી પણ ઘણું બધું સાંભળી રાખ્યું હોય છે.

આ કોરોનાના યુગમાં જ્યારે મિલનમુલાકાત થશે નહીં તો અરેન્જ મેરેજ પણ સરળ નહીં રહે. વળી, લવમેરેજ તો કરવા મુશ્કેલ બની જશે. જોકે પહેલા ખૂબ સરળ હતા. ૧૦-૨૦ મિત્રો મળ્યા. કોઈને કોઈ ગમી ગયું, ડેટિંગ કર્યું, ૧-૨ અથવા વધારે રાત સાથે વિતાવી, પછી ફાવ્યું તો લગ્ન કરી લીધા. હવે આ બધું થશે કેવી રીતે?

શું તેઓ ફોન પર મળશે? ૬ બાય ૪ ના ડિવાઈસ પર મળીને નિર્ણય કરશે. ન ઘરનું કાયમી સરનામું કે ન કામનું, ન મિત્રોની જાણકારી કે ન સગાંબંધીઓની અને જિંદગીનો નિર્ણય કરી લીધો. આમાં કેઝ્યુઅલ સેક્સને તો ભૂલી જાઓ. ફેસ પહેલાં તો કોરોનાના ટેસ્ટને જોવામાં આવશે. તેમજ રોમાન્સનું તો નામ રહેશે જ નહીં.

જોકે આ ડરાવવાની વાત નથી, જિંદગીના આ મહત્ત્વપૂર્ણ નિર્ણય વિશે વિચારવાની વાત છે. જિંદગીભર કોઈની સાથે રહેવું, બાળકો પેદા કરવા, કોરોનાના દર્દી બનતા સાથીની સારસંભાળ લેવાનું જોખમ લેવું એમ તો ન કરી શકાય ને.

જ્યાં સુધી કોરોનાની રસી શોધાશે નહીં ત્યાં સુધી શું લગ્નો મુલતવી રાખવામાં આવશે, આ પણ મુશ્કેલ રહેશે. સેક્સની જરૂર તો પડશે જ. ઘરમાં બંધ રહેવાના હુકમનો અર્થ એ નથી કે સેક્સને બંધ કરી દેવાનું. હુકમને શરીર અને મન માની લેશે. ગમે તે જોખમ ઉઠાવીને પણ લોકો તેને કરવા ઈચ્છશે જ, કદાચ ફરક એ હશે કે હવે શરીર વધારે હાવિ રહેશે અને કંપેટિબિલિટીની શોધને ભૂલી જવામાં આવશે.

લગ્ન તો વિના જાહોજલાલી જ થશે. ન જાન, ન નાચગાન, ન ૪ દિવસ સુધીના ભોજનસમારંભ કે ન અનેક પ્રકારની વિધિ. ફોન પર મળ્યા, ચેટિંગ કર્યું, સુપર માર્કેટની લાઈનમાં મળ્યા, હા કહ્યું અને ત્યાર પછી લગ્ન. ન પંડિત, ન પાદરી, ન કુંડળી કે ન ધર્મ, માત્ર ફેસ, અવાજ અને બાયોડેટા. યુવાન થઈ રહેલા છોકરીછોકરાનાં માતાપિતા આ સ્થિતિમાં કંઈક નવું વિચારે તો બરાબર છે, નહીં તો કોરોના તો હાલપૂરતો થોડાં વર્ષ માટે આપણી સાથે જ રહેશે. ●



હિંમત હારવાનો સમય નથી : હવે યુરોપ કોન્ટિનેંટલ ફેશન શો કોણ જાણે ક્યારે યોજાશે અને ક્યારે હાઈ ફેશન પાછી આવશે. ફેશન ડિઝાઈનર આજે પણ કાર્યરત છે લોકોને યોગ્ય ફેશનની ઓળખ કરાવવાની ટ્રેનિંગ આપવામાં. બ્રાન્ડનું નામ જુઓ, ડ્રેસ કેટલો ચાલશે તે પણ જુઓ, જૂનાની સાથે ચાલશે કે નહીં તે પણ જુઓ. નવી ફેશન આ બધા માપદંડોથી ડિઝાઈન થઈ રહી છે જાણે માત્ર ૨ દિવસની વાત ન હોય. આમ પણ અત્યારે હિંમત ન હારવી જોઈએ જાણે આ માત્ર એક જ રાતની વાત છે. થોડી લાંબી રાત જરૂર છે, પરંતુ સવાર પડવાની છે અને ભભકાદાર ડ્રેસિસ ફરી પાછા વોર્ડરોબમાંથી બહાર આવશે.

આખરે કરીએ તો શું કરીએ? : થાઈલેન્ડનું પ્રસિદ્ધ શહેર પટ્ટાયા હવે નવી રીતો શોધી રહ્યું છે કે કેવી રીતે ડોલર, પાઉન્ડ અને યૂરો ખર્ચનાર પ્રવાસીઓનો લાવવા. લાગતું તો નથી કે આ કામ સરળ રહેશે, કારણ કે આગામી ૬ મહિના ખબર નથી કે ક્યારે કયું શહેર બંધ થઈ જશે અને જે પ્રવાસી ૨ દિવસ માટે અહીં આવે અને ૨ મહિના માટે ફસાઈ જાય. આ વખતે માલિક અને શેઠાણીઓની મીટિંગમાં નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે જો અત્યારે શહેરને ખોલવામાં આવશે તો સુરક્ષાની વ્યવસ્થા કેવી રહેશે. કેટલીય શેઠાણી એવી છે, જે છોકરીઓનો દેહવેપાર ચલાવતાંચલાવતાં પોતે શેઠાણી બની ગઈ છે.





બાળક તો બાળક છે : બાળકોને સ્કૂલે જવા માટે આ કોરોનાના યુગમાં તૈયાર કરવા સૌથી મોટો પડકાર બનશે, પરંતુ બાળક તો બાળક છે. તે કોરોનાના નિયમોને ભલા કેવી રીતે માનશે. માઓ તેમને ભલે ને ગમે તેટલી શિખામણ આપે, સ્કૂલે પહોંચતા જ માસ્ક ક્યાં હશે, બોટલ પણ ગમે ત્યાં હશે. એકબીજાની નજીક ઊભા રહીને વાતચીત, લડાઈઝઘડા ચાલુ થઈ જશે. તેથી દુનિયાભરમાં સ્કૂલોને ખોલવાનું ટાળવામાં આવી રહ્યું છે. જે ઘરમાં દાદી નથી ત્યાં તેમને કોણ જોશે. આ ચિંતા દરેક નોકરિયાત મહિલાઓને થઈ રહી છે.



આવો ઓનલાઈન ફરીએ : ઓસ્ટ્રેલિયાના શહેર પર્થના મેયર હાલના દિવસોમાં શહેરીજનોને એકબીજા સાથે જોડી રાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. જો તમે શહેરમાં ફરી શકતા નથી તો ચાલો, અમે તમને ઓનલાઈન ટહેલ કરાવી લાવીએ. લાઈવ વિઝિટ, બ્રોડકાસ્ટ, થ્રી ડાયમેશનલ શો, ઈન્ટરવ્યૂ, બધું તમને મળશે ઘરે બેઠાંબેઠાં. શહેરની પૂરી મજા માણો. આ શહેરને પોલીસના હવાલે નથી કર્યું, પરંતુ અમારા દેશમાં તો લાઠી વીંજતા લોકો જ દેખાશે અથવા તો પછી દારૂની દુકાનની આગળ લાઈનમાં.





અજાણ્યા નથી રહી ગયા આ શહેર : વુહાનનું નામ તો હવે પૂરા વિશ્વના લોકો જાણતા થઈ ગયા હશે. આ એ જ જગ્યા છે જ્યાં ચક્રવર્તી રાજાધિરાજ મહામારી કોરોનાએ પોતાનું પહેલું રાજ્ય સ્થાપિત કર્યું અને ત્યાર પછી પોતાના ઘોડા હવાઈજહાજ અને પાણીના જહાજ દ્વારા દુનિયાને પરાજિત કરવા માટે મોકલ્યા. પછી તે મોદી હોય, ટ્રંપ હોય, પુતિન હોય કે બોરિસ જ્હોનસન હોય બધાએ પોતપોતાના દેશની ચાવી આ ચક્રવર્તી રાજાના દૂતોને સોંપી દીધી. જોકે આ વુહાનથી હવે કોરોનાજી ચક્રવર્તી વિદાય લઈ ચૂક્યા છે અને તેમની સેવક નર્સો હવે પોતાના બખ્તર ઉતારવાની તૈયારી કરી રહી છે. ચીનના આ કોરોના પ્રભાવિત શહેરમાં લગભગ ઝીરો કેસ થઈ ગયા છે.



પૂરી દુનિયા જેલમાં : માલ્ટા ભલે ને એક નાનકડો સુંદર દેશ હોય, પરંતુ કોરોનાનો માર તેને પણ પડ્યો છે. માલ્ટાના ફિલહાર્મોનિક ઓર્કેસ્ટ્રાના પર્ફોર્મન્સ તો બંધ થઈ ગયા છે, પરંતુ હવે વીડિયો રિલીઝ કરીને કામ ચલાવવામાં આવી રહ્યું છે. વેલેટાના કેસ્ટિલે સ્ક્વેરમાં યોજાયેલી પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં પણ બધા દૂરદૂર ઊભા હતા. એવું લાગતું હતું જાણે તેમને કોઈ સજા આપવામાં ન આવી હોય. ખરેખર કોરોનાએ તો પૂરા વિશ્વને જેલમાં બંધ કરી દીધું છે.



આડંબરથી કામ નહીં ચાલે : ફિક્કી મોટા ઉદ્યોગોની જાણીતી સંસ્થા છે અને તેને પણ સરકારે કહ્યું છે કે નાના ઉદ્યોગોને બચાવવા માટે સરકારે તરત પૈસા આપવા જોઈએ. જોકે સરકારની એવી તો કોઈ ઈચ્છા દેખાઈ નથી. તેમ છતાં ફિક્કીની અધ્યક્ષ સંગીતા રેડ્ડીએ સરકારને અપીલ કરી છે, પરંતુ વાત એ છે કે ભાઈ તાળીઓ, થાળીઓ વગાડવાથી અને દીવા પ્રગટાવવાથી કામ ચાલી જતું હોય તો પછી પૈસા કોણ આપે? મંદિરોમાં તો લોકો તાળીઓ, ઘંટડીઓ વગાડીને પૈસા આપે છે, લેતા નથી હોતા. તો પછી સરકાર કેમ આ મહાન પરંપરાને છોડી દે. ●

કેમ ડરામણું બન્યું છે સોશિયલ મીડિયા

Rajeev

તમામ સોશિયલ મીડિયા માધ્યમ પર આપણે આપણી ઉપસ્થિતિ નોંધાવીને બોલવાની આઝાદી તો મેળવી લીધી, પરંતુ સમજવાવિચારવા અને સાંભળવાની ક્ષમતા દાવ પર લગાવી દીધી. શું તમને પણ એવું નથી લાગતું...

ઉત્તર પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી યોગી આદિત્યનાથ પર એક પત્રકારે મજાકિયા અંદાજમાં સોશિયલ મીડિયા પર ટિપ્પણી શું કરી, સાહેબનો પિત્તો ગયો. ઝટપટ પત્રકારને ઉઠાવીને જેલના સળિયા પાછળ ધકેલી દીધો. આ તો ઠીક છે કે દેશમાં હજી કાયદાનું રાજ ચાલે છે, સુપ્રીમ કોર્ટની ફટકારથી યૂપી પોલીસે આખરે તેને છોડવો પડ્યો, નહીં તો ૧૪ દિવસમાં તો સત્તાના ઈશારે બિચારાની કોણ જાણે શું હાલત થતી. આ ઘટના પછી સોશિયલ મીડિયાના નફાનુકસાનની ગરમાગરમ ચર્ચા થઈ રહી છે.

સોશિયલ મીડિયાની જ કમાલ છે કે તેણે રાતોરાત એક અજાણ પત્રકારને જાણીતો કરી દીધો અને સોશિયલ મીડિયાનો જ ડર છે કે યૂપીની સત્તાના સૌથી શક્તિશાળી નેતાને એવો ડરાવી દીધો કે બિચારો ભૂલમાં નિયમકાયદા જ ભુલાવી બેઠા.

આ પત્રકારે જે ટિપ્પણી કરી હતી, તેનાથી પણ ગંદી ટિપ્પણી જાહેર જીવનમાં લોકો પર અવારનવાર થતી રહે છે. તેમાં છાપાં-મેગેઝિનમાં કાર્ટૂન બને છે. ક્યારેક-ક્યારેક તો કાર્ટૂનો સાથે કરવામાં આવેલી ટિપ્પણી કટાક્ષ ભરેલી હોય છે. પ્રજા પણ જાણે છે કે હકીકત શું છે અને હસીમજાક શું, તેથી આવી ટિપ્પણી પર કોઈ વધારે ધ્યાન નથી આપતું, પણ ઉત્તર પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી તો એટલા ડરી ગયા કે તેમણે ટિપ્પણી કરનાર પાછળ પોલીસ મૂકી દીધી.

હકીકતમાં, પૂરી ઘટના એક મહિલાના વીડિયો સાથે જોડાયેલી હતી. આ વીડિયો જોયા પછી પત્રકાર મહાશયે મુખ્યમંત્રી પર મજાકિયા ટિપ્પણી કરી હતી. સોશિયલ મીડિયામાં તેમની ટિપ્પણી પર ૨-૪ લોકોએ કોમેન્ટ પણ આપી હતી. બસ, મુખ્યમંત્રી સાહેબ તો ડરી ગયા. વાત જ્યાં એકાદ દિવસમાં હત નહોતી થઈ જાત, ત્યાં પત્રકારની ધરપકડ અને પછી સરકારને સુપ્રીમ કોર્ટની ફટકાર પડવાથી આ ઘટના રાષ્ટ્રીય સ્તરે મીડિયામાં છવાઈ. બસ પછી શું હતું, કુતૂહલવશ દેશના લગભગ જાગૃત લોકોએ તે મહિલાનો વીડિયો જોયો અને જે લોકો હિંદી બોલતાસમજતા નહોતા, તેમના માટે વીડિયોનો અનુવાદ કરવામાં આવ્યો.

આ ઘટનાક્રમ પછી જ્યાં એક સામાન્ય પત્રકાર સાહેબ રાતોરાત ફેમસ થઈ ગયા, બીજી બાજુ મુખ્યમંત્રી સાહેબને નુકસાન સિવાય કંઈ જ ન મળ્યું.

એક બીજું ઉદાહરણ

હવે સોશિયલ મીડિયાના ડરનું બીજું ઉદાહરણ જુઓ. ૨૨ માર્ચ પછી દેશમાં કોરોનાનો કપરો કાળ ચાલી રહ્યો છે. જ્યાં દેશના લોકોએ લોકડાઉન ૧ થી લઈને ૫ સુધીના તબક્કાને ખૂબ ધ્યાનથી અનુભવ્યા. આ ગાળામાં લોકો ઘરમાં ભરાઈ રહેવા મજબૂર બન્યા ત્યાં દુનિયા બદલાઈ થઈ. ઘરમાં બંધ લોકો માટે કોરોના સાથે જોડાયેલી માહિતીનો સૌથી ઝડપી સોર્સ સોશિયલ મીડિયા રહ્યો, આટલું જ નહીં લોકોની દરેક સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટ કે એક્ટિવિટી કોરનાને લગતી કે લોકડાઉન એક્ટિવિટીથી જોડાયેલી રહી. તેના લીધે લોકો સોશિયલ મીડિયા બર્ન આઉટના શિકાર પણ બન્યા.

હકીકતમાં સોશિયલ મીડિયા બર્ન આઉટ સોશિયલ મીડિયાના વધારે ઉપયોગથી ઊભી થયેલી સ્થિતિ હોય છે. જ્યારે દર એક મિનિટમાં તમે તમારા સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટ અને નોટિફિકેશન ચેક કરતા હતા અને અપેક્ષા મુજબ નવી સૂચના કે અપડેટ ન મળતા બેચેની, નિરાશા

''સોશિયલ મીડિયા પર વિરોધીઓને હેરાન કરવા માટે વ્યક્તિગત આક્ષેપબાજી થઈ રહી છે, તેમના વ્યક્તિગત જીવનમાં ડોકિયા થાય છે, જે સમાજ માટે ગંભીર અને વિચાર માંગી લે છે...''

અને ઘણીવાર દુખ કે અનેક વિચારોમાં પણ રહેવા લાગ્યા.

સોશિયલ મીડિયાનો એક ગેરલાભ એ પણ રહ્યો કે અનેક લોકોને વિચાર્યા સમજ્યા વિના લેખક બની જવાનો ક્રેઝ રહ્યો. લોકો સમજ્યાવિચાર્યા વિના સોશિયલ મીડિયા પણ સતત કંઈ ને કંઈ લખીને પોસ્ટ, ફોરવર્ડ કરતા રહ્યા. મોટાભાગે લોકો વોટ્સએપ, ફેસબુક, ટ્વિટર, ઈન્સ્ટાગ્રામ પર કોવિડ ૧૯ને લગતા આંકડા, ઉપચાર, લોકડાઉન વિશે મન ફાવે લખીને મૂકતા રહ્યા અને શેર કરતા રહ્યા. આ માહિતી કેટલી સાચી, ખોટી કે ફેક છે તે અંતરને જાણ્યા સમજ્યા વિના લોકોમાં એક પ્રકારનો ગુસ્સો અને આંતરિક તાણ અને સંઘર્ષ જોવા મળ્યો. જેના પરિણામરૂપ ઘણા લોકો માનસિક રીતે ડિપ્રેશન પણ અનુભવવા લાગ્યા. લોકો સતત કોવિડ ૧૯ની ચર્ચા કરીને બીજાને માનસિક રીતે પરેશાન કરવા લાગ્યા.

અહીં આપણે એ સમજવાની ખાસ જરૂર છે કે સોશિયલ મીડિયા કેટલું પણ ઝડપી ગતિથી ચાલે, કોરોના સંબંધિત અપડેટ અને માહિતી પોતાની ગતિથી ચાલશે. સામાન્ય દિવસોમાં એક કે બે વાર સરકાર દ્વારા સત્તાવાર માહિતી આપવામાં આવતી હતી. જેને વિભિન્ન માધ્યમો દ્વારા અલગ અલગ દૃષ્ટિકોણથી પીરસવામાં આવી. એક જવાબદાર સોશિયલ મીડિયા હેન્ડલર તરીકે યાદ રાખવું જોઈએ કે આ કપરા કાળમાં ફેક ન્યૂઝ આપણી સમસ્યામાં વધારો કરવાનું કામ કરશે.

બોલશો તો જેલ જશો

ગત કેટલાક સમયથી દેશભરમાં સોશિયલ મીડિયા પર રાજનેતાઓ વિરુદ્ધ ટિપ્પણી કરવાવાળાની ધરપકડના કિસ્સા વધ્યા છે. સત્તાના ઈશારે પોલીસ એવા લોકો સાથે અપરાધી જેવો વ્યવહાર કરવા લાગી છે, જ્યારે સોશિયલ મીડિયા પર વિવાદિત ટિપ્પણી માટે આઈપીસી અને અન્ય કાયદા હેઠળ બંધારણ બનેલું છે.

સુપ્રીમ કોર્ટ ૨૦૧૫ માં જ આઈટી એક્ટની કલમ ૬૬ એ ને ગેરબંધારણીય જણાવીને રદ કરી ચૂકી છે. આ કલમ સોશિયલ મીડિયા પર આપત્તિજનક પોસ્ટ કરનારની ધરપકડ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હતી. જાહેર છે, હવે આ મામલામાં સામાન્ય રીતે કોઈને અરેસ્ટ ન કરી શકાય, પરંતુ સત્તા અભિમાનમાં લોકો બંધારણ અને કાનૂનના ધજાગરા ઉડાવવાનું ચૂકતા નથી.

હવે ટિપ્પણીને સાંભળવાસહેવા અને તેની પર વિચારવાનો સમય નથી. ટિપ્પણી કરનારાની જીભ કાપી લેવાનો સમય છે. પોતાનું દુખ કહેનારને મોતની ઊંઘ આપવાનો સમય છે. સોશિયલ મીડિયા પર 'મીટૂ' કેમ્પેઈન ચાલ્યા પછી દરેક શ્રીમંત અને તથાકથિત ક્લીન કોલર વ્યક્તિ ડરેલી છે.

ભારતમાં સોશિયલ મીડિયાનો અનુભવ વધારે જૂનો નથી. અન્ય દેશના સમાજે જ્યાં તેની સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ બનાવી લીધા છે અને તે માટે જરૂરી સહનશીલતા પણ વિકસિત કરી છે, બીજી બાજુ ભારતમાં સોશિયલ મીડિયા વચનયુદ્ધના અખાડા તરીકે વિકસિત થયું છે. આ ક્રમમાં અહીં તમામ સભ્યતા અને શાલીનતાના ધજાગરા ઊડી રહ્યા છે. સોશિયલ મીડિયા પર વિરોધીઓને ગાળો આપવી, તેમની ઈમેજ અથવા તેમના ધર્મને ટાર્ગેટ કરવા, તેમના અંગત જીવન પર હુમલો કરવો, ત્યાં સુધી કે તેમના ફેસ, શરીર, પોશાક, હેરસ્ટાઈલ પર કોમેન્ટ કરવી સામાન્ય ટ્રેન્ડ થઈ ગયો છે. સોશિયલ મીડિયા પર સ્વયંને અભિવ્યક્ત કરવાની આઝાદીનો સંયમિત ઉપયોગ કરતા લોકોને નથી આવડતું. તેમને નથી ખબર કે વિરોધ કરવાની પણ એક ગરિમા હોય છે.

તાજેતરમાં જે રીતે રાજકીય પાર્ટીઓ અને નેતાઓ પર અપમાનજનક ટિપ્પણી જોવા મળી રહી છે, તેમના માટે જવાબદાર આ રાજનેતાઓ જ છે, જેમણે પહેલાં પોતાના ફાયદા માટે સોશિયલ મીડિયાને રાજનીતિનું મેદાન બનાવ્યું અને હવે જ્યારે ક્રિયા પર પ્રતિક્રિયા આવી રહી છે ત્યારે તે પ્રતિક્રિયાને દબાવવા માટે ગેરકાયદે પગલાં ઉઠાવવા મજબૂર થઈ રહ્યા છે.

છેલ્લા કેટલાક સમયથી રાજકીય ટિપ્પણીઓ ખૂબ વધી છે. આ સ્થિતિનું દબાણ પોલીસ પ્રશાસન પર પણ વધારે છે. તે સત્તા પક્ષ સાથે જોડાયેલી કોઈ પણ પ્રકારની ટિપ્પણી વિરુદ્ધ કડક પગલાં ઉઠાવીને પોતાની તત્પરતા બતાવવા ઈચ્છે છે. ઉપરની તમામ ઘટનાઓ તેનું ઉદાહરણ છે. આજે સોશિયલ મીડિયા પર પોતાના વિરોધને સહજતાથી લેવાના બદલે રાજનેતા જ નહીં, તેમના તમામ સમર્થક પણ વિરોધી પક્ષને જડબાતોડ જવાબ આપવા પર તત્પર થઈ જાય છે.

મીટૂ કેમ્પેઈનથી ડર વધ્યો

સોશિયલ મીડિયા પર ટિપ્પણીને લઈને નેતાઓ અને સફેદ કોલર વાળામાં ડરનો માહોલ 'મીટૂ' કેમ્પેઈન પછી દેખાવાનો શરૂ થયો. આ કેમ્પેઈન હેઠળ એક પછી એક કેટલાય ફિલ્મી કલાકારો, રાજનેતાઓ, મીડિયાકર્મી પર મહિલાઓએ યૌન શોષણનો આરોપ મૂક્યો, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે આરોપીઓની આબરૂ તો બજારની વચ્ચે ઊછળી જ, તેમના પદ અને સન્માન પણ છીનવાઈ ગયા, તેની સાથે તેમનો સામાજિક બહિષ્કાર પણ થયો.

યૌન ઉત્પીડનનો ડંખ સહન કરનારી મહિલાઓ માટે જ્યાં સોશિયલ મીડિયા પોતાનું દુખ વ્યક્ત કરવાનું શ્રેષ્ઠ પ્લેટફોર્મ બન્યું બીજી બાજુ પુરુષોમાં ડર પેદા થયો કે ખબર નહીં હવે પછી બીજું નામ કોનું સામે આવશે. જોકે સોશિયલ મીડિયા પર આપવીતી કહેતી તમામ મહિલાઓ સાચી છે, એ કહેવું ઠીક નથી. કેટલીય મહિલાએ બદલો લેવા પુરુષને બદનામ કરવાની નીયતથી સોશિયલ મીડિયાનો મિસ યૂઝ કર્યો.

૨૦૧૯ ની સામાન્ય ચૂંટણીનો સમય લગભગ નજીક આવ્યો ત્યારે રાજકીય પાર્ટીએ વિપક્ષોને નીચા દેખાડવા માટે સોશિયલ મીડિયાનો ખૂબ દુરુપયોગ કર્યો. સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી તેમને સસ્તામાં અને સરળતાથી પ્રચાર કરવા અને વિપક્ષો પર પ્રહાર કરવાની તક મળી. સોશિયલ મીડિયાએ તેમને પોતાની વાત કહેવા માટે પ્લેટફોર્મ આપ્યું, પણ આ સાધનનો લોકોએ ખૂબ દુરુપયોગ કર્યો.

આજે સોશિયલ મીડિયાનો સૌથી વધારે ઉપયોગ રાજકીય પાર્ટી અને તેમના સમર્થકો દ્વારા જ થઈ રહ્યો છે, પણ જે રીતે થઈ રહ્યો છે તે ખરેખર ચિંતાનો વિષય છે, પણ તેમના સમર્થક શાલીનતાથી તમામ હદ ઓળંગતા દેખાઈ રહ્યા છે. કોઈના અંગત જીવન સાથે તેના પરિવારને પણ તેમાં સામેલ કરી લેવું સામાન્ય થઈ ગયું છે. મા, બહેન, દીકરીને ગાળો બોલવી, ખોટી અફવાઓ ઉડાવવી, અશ્લીલ અને ગંદી વાતો કરવી, ફોટો એડિટ કરીને મૂકવો સામાન્ય વાત થઈ ગઈ છે.

આ જ સોશિયલ મીડિયા પર રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીને ગરબા રમતા પણ બતાવ્યા છે. સોશિયલ મીડિયા દ્વારા જે રીતે વિપક્ષોને જખમી કરવા હુમલા થઈ રહ્યા છે. તેમના અંગત જીવનમાં પ્રવેશવાના પ્રયાસ થઈ રહ્યા છે, તે સમાજ માટે વિચારવાલાયક બાબત છે.

સોશિયલ મીડિયા પર પોતાના મનની ભડાશ કાઢવા માટે મર્યાદાનું

ઉલ્લંઘન કરતી વખતે લોકો એ પણ ભૂલી જાય છે કે તેનાથી તેમને પોતાને તો કંઈ મળવાનું જ નથી, બીજી બાજુ તમે આ કિસ્સામાં જેને કોઈ લેવાદેવા નથી તેમને પણ સામેલ કરી રહ્યા છો. આ જ વાત આપણા સમાજને વિચારશૂન્યતા તરફ લઈ જવાનું પ્રતીક છે. આ બાબત આપણા સમાજ અને રાજનીતિના નિમ્ન સ્તરનું પ્રતીક છે.

સોશિયલ મીડિયા દ્વારા થયા મોટાં કામ

તાજેતરમાં સોશિયલ મીડિયા જીવનનો મહત્ત્વનો ભાગ બન્યું છે, જેના અનેક ફિચર છે, જેમ કે માહિતી આપવી, મનોરંજન કરવા અને શિક્ષિત કરવા. આપણે ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણા સુધી પહોંચ શકીએ છીએ. સોશિયલ મીડિયા એક વિશાળ નેટવર્ક છે, જે પૂરી દુનિયાને જોડીને રાખે છે.

સોશિયલ મીડિયાના યોગ્ય ઉપયોગથી કોઈ પણ વ્યક્તિ, સંસ્થા, સમૂહ અને દેશને આર્થિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને રાજકીય રીતે સમૃદ્ધ કરી શકાય છે. સોશિયલ મીડિયા દ્વારા એવા કેટલાય વિકાસના કાર્ય થયા છે, જેણે લોકતંત્રને સમૃદ્ધ બનાવવાનું કામ કર્યું છે. સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી આ દેશમાં ૨૦૧૧ માં ભ્રષ્ટાચારની વિરુદ્ધ મહાઅભિયાન શરૂ કર્યું હતું, જેથી વિશાળ જનસમૂહ સમાજસેવક અન્ના હજારેના આંદોલન સાથે જોડાયો અને તેને પ્રભાવશાળી બનાવ્યું હતું.

૨૦૧૨ માં સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી જ 'નિર્ભયા' ને ન્યાય અપાવવાનો સંદેશ ફેલાયો હતો અને તે માટે વિશાળ સંખ્યામાં યુવા વર્ગ રસ્તા પર ઊતરી આવ્યો હતો. સરકાર પર પણ દબાણ આવ્યું અને છોકરીઓની સલામતી માટે એક નવો અને પ્રભાવશાળી કાયદો બની શક્યો.

૨૦૧૪ ની સામાન્ય ચૂંટણી દરમિયાન રાજકીય પાર્ટીઓએ સોશિયલ મીડિયાનો ધૂમ ઉપયોગ કર્યો અને પ્રજાને વોટ આપવા જાગૃત કરી.

૨૦૧૪ ની સામાન્ય ચૂંટણીમાં સોશિયલ મીડિયા દ્વારા યુવાનોને ઉત્સાહિત કર્યા, જેથી વોટિંગની ટકાવારીમાં વધારો થયો. અન્નાના આંદોલનમાંથી આવેલા અને સામાજિક કાર્યકર્તાથી રાજનેતા બનેલા અરવિંદ કેજરીવાલને દિલ્હીની ચૂંટણીમાં સફળતા મળી તેનો શ્રેય ફેસબુકને જાય છે.

૨૨ માર્ચ પછી દેશમાં કોરોનાની મહામારીએ સોશિયલ મીડિયાને વધારે એક્ટિવ બનાવ્યું. લોકો પોતાના વતન જવા માટે સોશિયલ મીડિયાનો મહત્તમ ઉપયોગ કરતા જોવા મળ્યા. સોશિયલ મીડિયા પર મદદ માંગનારા અનેક જરૂરિયાતમંદ લોકોની વહારે બોલિવુડનો એક્ટર સોનૂ સૂદ આવ્યો. માનવ સંવેદનાને હચમચાવતા અનેક કિસ્સા લોકડાઉનના દિવસોમાં સોશિયલ સાઈટ્સ પર જોવા મળ્યા. સોશિયલ મીડિયા દ્વારા અનેક લોકોને મદદ મળી રહી તે તેની તાકાત જ બતાવે છે.

છેલ્લા એક દાયકામાં કેટલીય મોટી ખબર સોશિયલ મીડિયા દ્વારા લાઈમલાઈટમાં આવી. સામાન્ય પ્રજાને સોશિયલ મીડિયા એક એવું ટૂલ મળી ગયું, જેના દ્વારા તે પોતાની વાત એક બહોળી સંખ્યા સુધી પહોંચાડી શકે છે. સામાન્ય પ્રજા સાથે રાજનેતા પણ ફેસબુક, ટ્વિટર પર આવી ગયા છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, આમ આદમી પાર્ટીના મંત્રી અને દિલ્લીના મુખ્યમંત્રી અરવિંદ કેજરીવાલ, પૂર્વ નાણામંત્રી અરુણ જેટલી, બિહારના મુખ્યમંત્રી નીતિશ કુમાર, પશ્ચિમ બંગાળના મુખ્યમંત્રી મમતા બેનર્જી, ઉત્તર પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી યોગી આદિત્યનાથ, રક્ષામંત્રી રાજનાથ સિંહ સહિત તમામ નેતાએ ફેસબુક અને ટ્વિટર પર પોતાના એકાઉન્ટ બનાવ્યા છે, જેથી તે પ્રજા સાથે સીધા સંપર્કમાં રહે.

લોકસભા ચૂંટણી પહેલાં રાજદ સુપ્રીમો અને બિહારના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી લાલુ પ્રસાદ યાદવે પણ ટ્વિટર પર આવવાની જાહેરાત કરી હતી. ત્યાં સુધી કે સોશિયલ મીડિયાથી હંમેશાં અંતર જાળવી રાખનાર બસપા સુપ્રીમો માયાવતીએ સોશિયલ મીડિયા પર પોતાની હાજરી નોંધાવી. સોશિયલ સાઈટ્સની લોકપ્રિયતા જ છે કે ક્યારેક કમ્પ્યૂટરનો વિરોધ કરનારા વામપંથી નેતાઓએ પણ લોકસભા ચૂંટણી દરમિયાન ફેસબુક પર આવવું પડ્યું.

માકપા નેતા અને સાંસદ મો. સલીમ જણાવે છે કે લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવા સોશિયલ મીડિયા એક મહત્ત્વપૂર્ણ માધ્યમ છે. તેમનું કહેવું છે કે સોશિયલ મીડિયા આજે ઉપયોગી માધ્યમ બન્યું છે. આ માધ્યમ દ્વારા મોટી સંખ્યા સાથે પોતાના વિચાર શેર કરી શકાય છે.

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ તો બધા મંત્રાલય અને મંત્રીઓને સોશિયલ મીડિયા પર આવવાનું કહ્યું છે, જેથી મંત્રાલયના કામકાજ વિશે લોકો જાણી શકે અને કામમાં પારદર્શિતા જળવાય.

ફેસબુકે લાંબા સમયથી વિખૂટા થયેલા પિતાદીકરી, ભાઈબહેન અને મિત્રોને મળાવવાનું કામ કર્યું છે. આજે સોશિયલ મીડિયા સંદેશના પ્રસાર માટે એક શ્રેષ્ઠ પ્લેટફોર્મ છે, જ્યાં વ્યક્તિ સ્વયંને અથવા પોતાના કોઈ ઉત્પાદનને વધારે લોકપ્રિય બનાવી શકે છે. ફિલ્મના ટ્રેલર, ટીવી પ્રોગ્રામનો પ્રચાર પણ સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી કરવામાં આવે છે. વીડિયો તથા ઓડિયો ચેટ કરવી પણ સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી સરળ બની છે, જેમાં ફેસબુક, વોટ્સએપ, ઈન્સ્ટાગ્રામ જેવા કેટલાય મુખ્ય પ્લેટફોર્મ છે. હવે લોકો માહિતી મેળવવા છાપાં, રેડિયો કે ટીવી ચેનલના ભરોસે નથી બેસતા. આજે ગણતરીના સમયમાં માહિતી તમારી સામે હોય છે.

ટેક્નિક જ્યારે બને અભિશાપ

સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી શંકાશીલ અને નકારાત્મક જાણકારી ફેલાવી શકાય છે, જેથી જનમાનસ પર પ્રતિકૂળ અસર થાય છે. સાંપ્રદાયિક ઉન્માદ અને મોબ લીચિંગની કેટલીય ઘટના સોશિયલ મીડિયાના લીધે ઘટી.

ક્ષણમાત્રમાં ઘૃણાજનક અને સાંપ્રદાયિક માહિતી ફેલાવીને સામાન્ય લોકોને કોઈ ધર્મ વિરુદ્ધ ઉશ્કેરવા અને કોમી તોફાનનું કામ છેલ્લાં ૫ વર્ષમાં સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી કેટલીય વાર થયું. કેટલીય વાર તો વાત એટલી વધી ગઈ કે સરકાર સોશિયલ મીડિયા પર બેન મૂકવા મજબૂર થઈ.

જમ્મુકાશ્મીર જેવા રાજ્યમાં તોફાનો ભડકાવવા પર સોશિયલ મીડિયા પર પ્રતિબંધ મુકાયો, બીજી બાજુ મધ્ય પ્રદેશ અને મહારાષ્ટ્રમાં થયેલા ખેડૂત આંદોલન દરમિયાન પણ સ્થિતિ બેકાબૂ થતા સોશિયલ મીડિયા પર પ્રતિબંધ મૂકાયો, જેથી અસામાજિક તત્ત્વો ખેડૂત આંદોલનની આડમાં મોટી ઘટનાને અંજામ ન આપી શકે.

તાજેતરનાં વર્ષોમાં સોશિયલ મીડિયા દ્વારા આપરાધિક પ્રવૃત્તિમાં ઝડપથી વધારો થયો છે. નાની ઉંમરનાં બાળકો પણ ફેસબુક, ટ્વિટર, ઈન્સ્ટાગ્રામ, ટીકટોકનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો શરૂ કર્યો છે, તેમની પર તેની નકારાત્મક અસર થઈ રહી છે.

જ્યારે કોઈ પણ વસ્તુનો દુરુપયોગ થવા લાગે છે ત્યારે તે વરદાન નહીં અભિશાપ બની જાય છે. તેમાં કોઈ બેમત નથી કે સોશિયલ મીડિયા આજે લોકોની જરૂરિયાત બન્યું છે, પણ તેનું જે બીજું પાસું છે તેનાથી બચવાની દરેકે જરૂર છે. સોશિયલ મીડિયાની કાર્યપદ્ધતિ અને તેની ઉપયોગ કરવાની રીતને સમજવાની ખાસ જરૂરી છે.

- નસીમ અંસારી કોચર ●

''એસોચેમ તરફથી થયેલા એક સર્વે મુજબ, જેટલાં બાળકો ફેસબુકનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે તેમાંથી ३⁄४ બાળકોની ઉંમર ૮થી ૧૩ વર્ષ (૧૩ વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકો માટે ફેસબુક એકાઉન્ટ ખોલવા પર પ્રતિબંધ છે.) મોટાભાગનાં બાળકોનાં પેરન્ટ્સ નોકરિયાત છે અને તે પોતાનાં બાળકોને સમય નથી ફાળવી શકતા.''



■ મારી મોટી બહેનના લગ્ન હતા. બધા રીતરિવાજને અનુસરવામાં આવી રહ્યા હતા. પછી વિદાયનો સમય પણ આવી ગયો. બહેન બધા સગાંસંબંધીઓ અને મમ્મીપપ્પાને ભેટીને રડી રહી હતી. જોકે હું પણ તે સમયે ખૂબ ભાવુક થઈ ગઈ હતી અને ખૂબ દુખી મને રડવા લાગી. જીજાજી પણ મારી પાસે ઊભા હતા. તેમણે ખૂબ નાટકીય અંદાજમાં કહ્યું,



"જુઓ સાળી, રડશો નહીં. અમે તમારી બહેનને અહીં મૂકીને જતા રહીશું."

તેમણે કહેલી આ વાત પર અને તેનાથી પણ વિશેષ તેમના બોલવાના અંદાજ પર બધા હસવા લાગ્યા ત્યારે વાતાવરણ થોડું હળવું જરૂર થઈ ગયું.

- બબીના રાની

સર્વશ્રેષ્ઠ સંભારણું

વાત થોડાક દિવસ પહેલાંની છે. હું મારી ખાસ સાહેલી ગીતાની દીકરીના લગ્નમાં જયપુર ગઈ હતી. ગીતા મારી બાળપણની સાહેલી હતી. તેણે ખૂબ દુખ વેઠીને પોતાની બંને દીકરીને ઉછેરી હતી. જોકે ૨ દીકરીને જન્મ આપીને તે સાસુની નજરમાં માન ગુમાવી ચૂકી હતી. પછી તેને ધક્કા મારીને ઘરમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવી હતી. આ બધી વાતો ગીતાએ મને જણાવી હતી.

ગીતાની દીકરીના લગ્નના ૨ દિવસ બાકી હતા. એક દિવસ રાત્રે ગીતાની દીકરી આવીને તેના ખોળામાં માથું મૂકીને ઊંઘી ગઈ. બંને માદીકરી તે સમયે ખૂબ ભાવુક થઈ ગયા હતા.

ગીતાએ પોતાની દીકરીના માથા પર હાથ ફેરવતા કહ્યું, "લાડો, લગ્ન પછી તારા ૧ નહીં, ૨ ઘર થઈ જશે. તને ક્યારેય કોઈ તકલીફ હોય તો તારા માટે આ ઘરના દરવાજા હંમેશાં ખુલ્લા છે. હું તને એવી શિખામણ ક્યારેય નહીં આપું કે લગ્ન પછી તું અરથી પર સાસરીમાંથી વિદાય થજે. તને કોઈ પણ દુખ હોય તો વિના સંકોચ અહીં આવી જજે. હું જાણું છું કે કોઈ સહારો ન હોય તો માણસ આત્મહત્યા જેવું પગલું પણ ભરી લે છે.

મેં પણ ઘણી વાર આ પગલું ભરવાનું વિચાર્યું હતું, પરંતુ હું બંને દીકરીની સામે જોઈને જીવતા શીખી ગઈ. તમે બંને ક્યારેય પોતાને એકલી ન સમજતી."

આ બધી વાતો સાંભળીને મારું દિલ પણ ભારે થઈ ગયું. મારું પણ માનવું છે કે મંડપમાં બેસાડતા પહેલાં દરેક માએ પોતાની દીકરીઓને આ જ શિખામણ આપવી જોઈએ.

- મીના ધનેશ શાહ

■ મારી દીકરીના લગ્ન નક્કી થઈ ગયા હતા. અમારા પરિવારમાં રિવાજ હતો કે છોકરાના ઘરેથી લગ્નમાં જે છાબડી આવે છે, જેમાં કપડાં, ઘરેણાં વગેરે હોય છે તેમાં છોકરી માટે નાકની નથ અને સેંથીમાંનું એક ઘરેણું છોકરાવાળા તરફથી અચૂક હોય છે.

જોકે આ લગ્ન બીજી જ્ઞાતિમાં થઈ રહ્યા હતા, તેથી હું નથણી તો ખરીદીને લાવી હતી, પરંતુ માંગટીકાને ખરીદી શકી નહોતી. લગ્નમાં આવેલી મારી જેઠાણીને જ્યારે આ વાતની જાણ થઈ, ત્યારે તે મને આગ્રહ કરીને વિવશ કરવા લાગી કે હું આ સૂચના છોકરીની મા સુધી પહોંચાડું, પરંતુ હું ચુપ જ રહી, કારણ કે મને લગ્ન નક્કી કરતી વખતે સુમને કહેલી વાત યાદ આવી ગઈ.

લગ્ન નક્કી કરતી વખતે સુમને અમને એક વિનંતી કરી હતી કે અમારા પક્ષે કેટલાક સન્માનીય લોકો છે, તમે તેમનો આદરસત્કાર જરા સારી રીતે કરજો. બીજું બધું તો તમારી સગવડ અનુસાર અને જે કંઈ રીતરિવાજ હોય તે પ્રમાણે કરશો તો તે પણ અમને સ્વીકાર્ય હશે.

મેં મારી જેઠાણીને કહ્યું, "દીદી, જ્યારે છોકરાવાળા થઈને પણ તેમણે મારી પર લેવડદેવડ વિશે



કોઈ દબાણ કર્યું નથી તો પછી મારે પણ મારી ગરિમાને જાળવી રાખવી જોઈએ. હું પણ મારા તરફથી કોઈ ઈચ્છા વ્યક્તિ નહીં કરું. જો રેખાની સાસરી તરફથી માંગટીકા આવી જશે તો ઠીક છે, નહીં તો માંગટીકા વિના તેના લગ્ન થશે તો પણ મને તે મંજૂર હશે.

રેખાની સાસરીમાંથી આ ઘરેણું ન આવ્યું ત્યારે તેના વિના તેના લગ્ન સંપન્ન થઈ ગયા. લગ્ન પછી જ્યારે સુમનને આ વાતની જાણ થઈ ત્યારે તેમણે પોતે જ રેખાને આ માંગટીકા પ્રથમ મુલાકાતમાં આપી દીધા અને રેખાને કહ્યું, "જો મને થોડી પણ આ બાબતે જાણ હોત તો હું માંગટીકાને અવશ્ય લાવત."

લગ્નમાં છોકરાછોકરીનો સંબંધ બંધાવાની સાથે ૨ પરિવારનો પણ સંબંધ બંધાતો હોય છે. જોકે મને પણ ખુશી છે કે મારી દીકરી એક સભ્ય અને સમજદાર સાસુમાના સંરક્ષણમાં ગઈ છે."

- રેણુકા શ્રીવાસ્તવ

■ મારા ભત્રીજાનો બાળપણનો પ્રેમ તેને લગ્ન મંડપ સુધી લઈ આવ્યો હતો. અહીં વાત છેલ્લા વર્ષની છે. ભત્રીજો અર્નવ ખૂબ ખુશ હતો અને બધા આવનારજનારને મળી રહ્યો હતો. પીઠીની વિધિ માટે અર્નવની સાસરીમાંથી હળદર લઈને તેની સાળી તથા નવવધૂની સાહેલીઓ આવી હતી. પીઠી લગાવતી વખતે ઢોલક પર લોકગીત ગાતી મહિલાઓ નાચી રહી હતી, "તેરી મહતારી, તેરે ઉપર વારી રે બન્ને, પાન સુપારી સે નજર ઉતારી રે બન્ને."

"અર્નવ જીજુ, મહતારી કોણ હોય છે, જરા કહો ને?"

"હા, હા, કેમ નહીં સાળી સાહેબા. મહતારી એટલે મેડ બીજું શું?"

જવાબ સાંભળ્યા પછી તો બધા જોરજોરથી હસવા લાગ્યા. જ્યારે અર્નવને આ શબ્દના સાચા અર્થની જાણ થઈ કે મહતારી એટલે મા ત્યારે તે પોતાના બાજઠ પરથી ઊભો થઈને માને ભેટી પડ્યો અને કહ્યું, "સોરી મા, યૂ આર વંડરફુલ મા ઈન ધ વર્લ્ડ."

- મીતાપ્રેમ શર્મા ●







સાદગી જ સુંદરતા

સાદગીની સાથે સ્ટાઈલનો સમાવેશ સુંદરતામાં ચાર ચાંદ લગાવી દે છે...



સંક્રમણથી બચાવશે આ 7 ટેવ

જ્યારે તમે સ્વયંને બદલશો

કંઈક આ રીતે તો સંક્રમણ તમારી આજુબાજુ પણ નહીં ફરકે...

કોરોનાની સામે યુદ્ધની વાત થાય ત્યારે આપણે હાથ ધોવા, માસ્ક પહેરવું, સેનેટાઈઝરનો ઉપયોગ કરવા અને સામાજિક અંતર જાળવવા જેવા ઉપાય અપનાવવા જોઈએ. આ ઉપાયથી તમે કોરોના વાયરસથી દૂર રહી શકશો.

પણ માની લો કે કોઈ રીતે કોરોનાએ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી લીધો. તો કેવી રીતે તેનો સામનો કરશો? તે માટે જરૂરી છે કે તમે અંદરથી મજબૂત રહો અને અંદરની મજબૂતી માટે જરૂરી છે લાઈફસ્ટાઈલ અને ડાયટમાં સુધારો.

આ નાનાનાના પરિવર્તનથી તમે સ્વયંને અને પરિવારને કોઈ પણ પ્રકારના સંક્રમણથી સુરક્ષિત રાખી શકો છો.

સકારાત્મક વિચારસરણી

હકીકત છે કે આજે આપણે દિવસરાત દુનિયાભરમાં કોરોના વાયરસના વધતા પ્રકોપ અને મૃતકોની સતત વધતી સંખ્યા જોઈ અને સાંભળી રહ્યા છીએ. તે સ્થિતિમાં સકારાત્મક વિચારસરણી જાળવી રાખવી મુશ્કેલ છે, પણ ધ્યાન આપો, હકીકતમાં સકારાત્મક વિચારસરણી માટે આપણે પરિસ્થિતિની ભયાવહતાથી વધારે શક્ય ઉપાય પર નજર રાખવી જોઈએ. પરિસ્થિતિ ગમે તેટલી મુશ્કેલ કેમ ન હોય. જો આપણે મનથી મજબૂત છીએ, આશાવાદી છીએ, સારા અને સલામત ભવિષ્યની આશા રાખી રહ્યા છીએ તો આપણે ક્યાંક ને ક્યાંક આપણા મગજ સુધી આ સંદેશો પહોંચાડી રહ્યા છીએ કે ડરવાની કોઈ વાત નથી. તેનાથી તમારી નર્વસ સિસ્ટમ યોગ્ય રીતે કામ કરી શકે છે. શરીર એક્ટિવ રહે છે. શરીરનું દરેક અંગ સારી રીતે કામ કરે છે અને તમે બીમારી સામે લડવા તૈયાર થઈ જાઓ છો. તમારી ઈમ્યૂન સિસ્ટમ મજબૂતીથી કોઈ પણ સંક્રમણનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહે છે.

શાંત મન પ્રસન્ન હૃદય

મન શાંત રાખો. તમારું મન વિચલિત હશે, તમે કોઈના માટે ખોટું વિચારશો અને ખરાબ વાણી બોલશો, ગુસ્સે થશો કે પછી કોઈ વાતથી દુખી રહેશો તો તમે તમારા મન અને શરીરની મદદ કરો. જેથી તમને બીજાનો પ્રેમ મળશે અને શરીરમાં સ્વસ્થ હોર્મોન્સ તૈયાર થશે.

ખૂબ હસો

હસવાનાં બહાનાં શોધો. નાનીનાની વાતે હસવાનું રાખો. મનમાં ઉત્સાહ રાખો. નાનાંનાનાં સપનાં પૂરાં થવાની ખુશી ઊજવો. હળીમળીને જીવવાનો આનંદ માણો. તેથી શરીરમાં એન્ડ્રોફિન, ડોપામાઈન જેવા હોર્મોન્સ બને છે, જે શરીરમાં ઊર્જા અને મજબૂતી લાવે છે.

વ્યસ્ત રહો

કહેવાય છે ને કે ખાલી મગજ શેતાનનું ઘર હોય છે. પછી ભલે ને તમને ઓફિસ, સ્કૂલ કે કોલેજમાંથી રજા મળી હોય, તમે વર્ક ફ્રોમ હોમ કરીને વ્યસ્ત રહી શકો છો. ઓફિસની સાથેસાથે ઘરના કામમાં પણ એકબીજાની મદદ કરો. બીજા માટે કંઈક કરવાનો પ્રયાસ કરો. તેનાથી મનને વધારે ખુશી અને મજબૂતી મળશે અને તમે અંદરથી મજબૂત બનશો.

સારાં પુસ્તક વાંચો

સમય પાસ કરવા માટે બીજા સાથે લડવાઝઘડવા અને નકામી ફિલ્મો જોવા અથવા મોબાઈલ પર ટાઈમ પાસ કરવાના બદલે સારાં પુસ્તકો અને મેગેઝિન વાંચો. તમે ઓનલાઈન મેગેઝિન વાંચી શકો છો. તમને નવી વાતો જાણવા મળશે. મગજ ફ્રેશ થશે. સારા જોક્સ અને મીઠામધુર ગીતો સાંભળો, જેથી મન પ્રસન્ન રહે. તમારા શોખ માટે સમય ફાળવો. કંઈક ક્રિએટિવ કરશો તો તમે અનુભવશો કે તમારી અંદર ખાસ ગુણો છે. આ સકારાત્મક વિચારસરણી જ તમને અંદરથી મજબૂત બનાવશે.

કેવું હોય ડાયટ

લોકડાઉનના સમયમાં આપણે ઈમ્યૂનિટીનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જેટલી સારી ઈમ્યૂનિટી હશે એટલી જ સારી રીતે આપણે કોઈ પણ બીમારીનો સામનો કરી શકીશું. પછી તે કોરોના હોય, મલેરિયા હોય, સામાન્ય તાવ હોય કે પછી કેન્સર જેવી મોટી બીમારી. ગુડવેજ ફિટનેસની ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ શક્તિ જણાવે છે કે ઈમ્યૂનિટી વધારવા માટે અત્યારે ડાયટનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

તમારે રિફાઈન્ડ કાર્બોહાઈડ્રેટ જેમ કે પાસ્તા, પિઝા, ફ્રેંચ ફ્રાઈઝ, બર્ગર, પેસ્ટ્રીઝ, કેક્સ, વાઈટ બ્રેડ, મેંદો, ભજિયાં, ટિક્કી, સમોસા જેવી તળેલી વસ્તુ અને જંક ફૂડથી દૂર રહેવું પડશે. રિફાઈન્ડ શુગરથી બનેલી વસ્તુઓ ઓછી લો અથવા બિલકુલ ન લો. તે ખાવાથી ઈમ્યૂનિટી ઘટે છે.

તેના બદલે કાચાં ફળો અને શાકભાજી ખાઓ. તેમાંથી જરૂરી વિટામિન અને મિનરલ્સ મળે છે, જેથી તમે અંદરથી મજબૂત બનો છો.

ભોજનમાં વિટામિન સીનું પ્રમાણ વધારો. વિટામિન સીને સફેદ રક્ત કોશિકાઓના ઉત્પાદનને વધારવા માટે માનવામાં આવે છે. તેથી બીમારી સામે લડવામાં મદદ મળે છે. લીંબુ, અનેનાસ, જામફળ, ટામેટાં, કીવી, સંતરાં, આમળાં જેવી વસ્તુ વિટામિન સીના ઉત્તમ સ્રોત છે.

બ્રોકલી ખાઓ : વિટામિન-એ, સી અને ઈની સાથેસાથે અને એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ અને ફાઈબરથી ભરપૂર બ્રોકલી હેલ્ધિ શાકભાજીમાંથી એક છે.

પાલક : પાલકમાં ફોલેટ જોવા મળે છે, જે શરીરમાં નવી કોશિકાઓ બનાવવાની સાથે કોશિકાઓમાં રહેલા ડીએનએની મરામત પણ કરે છે. તેમાંથી મળતા ફાઈબર, આયર્ન આપણા શરીરને દરેક પ્રકારે સ્વસ્થ રાખે છે.

તુલસી : એન્ટિ વાયરલ અને એન્ટિ ઈન્ફ્લેમેટરી જેવા ઔષધિય ગુણોથી ભરપૂર તુલસી તમારી ઈમ્યૂનિટી વધારે છે.

દહીં : દહીં બીમારી સામે લડવા માટે શરીરને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

હળદર : હળદર એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ ગુણોથી ભરપૂર છે. રોજ રાત્રે દૂધમાં હળદર નાખીને પીવાથી તમારી ઈમ્યૂનિટી મજબૂત થશે.

ફ્લેક્સ સીડ્સ : ફ્લેક્સ સીડ્સ આપણા શરીર માટે ઉત્તમ ઈમ્યૂનિટી બૂસ્ટર છે. તેના નિયમિત સેવનથી તમે કોરોના સહિત અન્ય બીમારીથી બચી શકો છો. ફ્લેક્સ સીડમાં અલ્ફા લિનોલેનિન એસિડ, ઓમેગા ૩ ફેટી એસિડ હોય છે, જે શરીરની પ્રતિરોધક ક્ષમતાને વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તમાલપત્ર : તમાલપત્રમાં રહેલા એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ ગુણ બ્લડને ક્લોટ થતા રોકવા અને હાનિકારક બેક્ટેરિયાને વધતા અટકાવે છે.

ગ્રીન ટી : આ એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સથી ભરપૂર પીણું છે. ગ્રીન ટી પીવાથી ઈમ્યૂન સિસ્ટમ મજબૂત થાય છે.

લસણ : લસણમાં એન્ટિ એલર્જિક પ્રોપર્ટી હોય છે. જે ઈમ્યૂનિટીને વધારે છે.

તેની સાથે જ પૂરો દિવસ નવશેકું પાણી પીઓ. નાળિયેર પાણી પણ ઈમ્યૂનિટી વધારે છે, જેથી શરીરમાં એનર્જી જળવાઈ રહે છે.

એક્સર્સાઈઝ કરો

સ્વસ્થ રહેવા માટે એક્ટિવ શરીર અને નિયમિત એક્સર્સાઈઝ કરવી જરૂરી છે. તમે રોજ સવારે ઊઠીને ૧૫-૨૦ મિનિટ દોડવા અથવા ચાલવાની પ્રેક્ટિસ કરો. બહાર નથી જઈ શકતા તો તમારી ઘરની છત અથવા મેદાનમાં ચાલો. ઘરની સીડીઓ ચઢઊતર કરો. આ પણ એક સારી એક્સર્સાઈઝ છે અને તેનાથી હૃદય અને ફેફસા સ્વસ્થ રહે છે. ઘરમાં જ સ્ટ્રેચિંગ, સાઈક્લિગ અને વિવિધ પ્રકારના કાર્ડિયો એક્સર્સાઈઝ કરી શકો છો. તે ઉપરાંત ઊઠકબેઠક કરવી, દોરડાં કૂદવાં, બાળકો સાથે દોડીદોડીને રમો અને અન્ય નાનીમોટી એક્સર્સાઈઝ કરવાની નિયમિત પ્રેક્ટિસ કરો. એક્સર્સાઈઝ કરવાથી શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધી જાય છે. ઓક્સિજનની આપૂર્તિ વધે છે અને ફેફસા સ્વસ્થ રહે છે. ઘરમાં સ્ટ્રેચિંગ, સાઈકલિંગ અને કાર્ડિયો એક્સર્સાઈઝ કરી શકો છો. આ સિવાય વિભિન્ન ગેમ્સ પણ રમી શકાય.

- ગરિમા પંકજ ●

સ્વચ્છ હાથમાં છે જિંદગી





સ્વસ્થ જિંદગીનો આનંદ માણવો હોય

તો હાથને સાફ રાખવાની આ તો જ કામ આવશે...

ચીનના વુહાન શહેરમાં ફેલાયેલી કોરોના નામની બીમારી હવે ભારત સાથે અન્ય કેટલાય દેશમાં પોતાના પગ પ્રસરાવી ચૂકી છે. આ એટલું ખતરનાક સંક્રમણ છે, જે એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં સરળતાથી પહોંચી જાય છે. કોરોના સંક્રમણથી બચવા માટે સૌથી જરૂરી છે હાથ સ્વચ્છ રાખો. જોકે લોકો હાથ ધોવામાં બેદરકારી રાખે છે. કેટલાય લોકો માટે હાથ ધોવાનો મતલબ પાણી અને સાબુને વહાવી દેવા. એટલે કે મોટાભાગના લોકોને હાથ ધોવાની યોગ્ય રીત ખબર જ નથી. જે રીતે લોકોમાં સંક્રમણ અને વિવિધ પ્રકારની બીમારી ઝડપથી ફેલાઈ રહી છે.

મેડિકલ સાયન્સ વર્ષોથી માની રહ્યું છે કે બીમારીથી બચવા માટે હાથ ધોવાની પ્રક્રિયા સૌથી જરૂરી છે. એક સર્વે મુજબ આપણા દેશમાં ૪૦ ટકા લોકો ભોજન કરતાં પહેલાં હાથ નથી ધોતા. જો આપણે હાથ ધોવાની પ્રક્રિયા પૂરી પ્રામાણિકતાથી નિભાવીએ તો આપણે કેટલીય બીમારીથી બચી શકીએ છીએ. કોઈ પણ બીમારીનો સામનો કરવા માટે હાથ ધોવા સૌપ્રથમ હથિયાર છે.

હાથ ધોવા કેમ જરૂરી છે

આપણે આખો દિવસ જે કામ કરીએ છીએ તેમાં આપણા હાથનો મહત્ત્વનો રોલ હોય છે. એવામાં હાથમાં કીટાણુ હોવા સામાન્ય વાત છે. આપણે જ્યારે પણ જાહેર જગ્યાએ જઈએ છીએ લિફ્ટનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, બટનને સ્પર્શ કરીએ છીએ, મેટ્રોમાં હેન્ડલ, ઓફિસના દરવાજાને સ્પર્શ કરવો, નળ, રેલિંગ વગેરેને સ્પર્શ કરતા પસાર થઈએ છીએ, જેથી આપણા હાથ સંક્રમિત થાય છે. જો આપણે સંક્રમિત હાથ ધોયા વિના જમી લઈએ, બીજી વ્યક્તિને સ્પર્શ કરીએ, ઘરમાં બાળકો સાથે રમીએ કે પછી આપણા સંક્રમિત હાથથી તેમને ખવડાવીએ ત્યારે હાથના કીટાણુ રોગના વાહક બનીને તમારા પરિવારજનો સુધી સરળતાથી પહોંચી જાય છે.

કોરોના જેવી ખતરનાક બીમારીથી બચવા માટે અમેરિકામાં ડોક્ટરોએ 'ડોંટ ટચ યોર ફેસ' અભિયાન શરૂ કર્યું હતું. આ અભિયાન દ્વારા ડોક્ટરોનું કહેવું હતું કે કોવિડ-૧૯ ના સંક્રમણથી બચવા માટે સૌથી સરળ રીત છે ફેસને ઓછામાં ઓછો સ્પર્શ કરો.

જો આપણે ફેસને વારંવાર સ્પર્શ ન કરીએ તો

કોરોના વાયરસના સંક્રમણના ફેલાવાની શક્યતા ઘટી શકે છે. એક રિસર્ચ મુજબ જાણવા મળ્યું છે કે આપણે મનુષ્ય એક કલાકમાં લગભગ ૨૩ વાર ફેસને સ્પર્શ કરીએ છીએ.

તે માટે વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન અને રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્ર સીડીસીએ કેટલીક એડવાઈઝરી બહાર પાડીને લોકોને કોરોના વાયરસ સંક્રમણથી બચવા માટે જરૂરી સાવચેતી રાખવાની સલાહ આપી છે. તેમાં હાથ ધોવા, માસ્ક પહેરવું, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ મુખ્ય છે. તેની સાથે ફેસ, આંખ, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ ન કરવાની સલાહ આપવામાં આવી છે.

તેની પર આયુસ્પાઈન હોસ્પિટલ દિલ્લીના સીનિયર ફિઝિયોથેરપિસ્ટ ડોક્ટર 'સત્યમ ભાસ્કર' સાથે વાતચીત કરતા તેમણે જણાવ્યું કે હાથ કેવી રીતે ધોવા અને કેટલી વાર સુધી ધોવા જોઈએ.

સેનેટાઈઝરથી વધારે ઉત્તમ છે કે તમે સાબુથી હાથ ધુઓ, કારણ કે બજારમાં જરૂરી નથી કે તમામ સેનેટાઈઝર આલ્કોહોલ બેઝ હોય. બાળકો હોય કે વડીલો બધાએ ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી હાથ ધોવા જોઈએ. જોકે તમે હાથ ધોવાની યોગ્ય પ્રક્રિયા અપનાવશો તો તમારા હાથ વ્યવસ્થિત રીતે સાફ થઈ જશે અને તમારે ૨૦ સેકન્ડ ગણવાની જરૂર પણ નહીં રહે.

હાથ ધોવાના યોગ્ય સ્ટેપ્સ :

હાથને કીટાણુથી દૂર રાખવા માટે આ ૭ સ્ટેપ ફોલો કરો :

સ્ટેપ ૧ : હાથ ધોવા માટે જીવાણુરોધક સાબુનો જ ઉપયોગ કરો. સૌપ્રથમ હાથને પાણીથી ધુઓ અને પૂરતા સાબુનો ઉપયોગ કરો.

સ્ટેપ ૨ : બંને હાથથી હથેળીને બરાબર રીતે ઘસો.

સ્ટેપ ૩ : હવે હાથને બીજી બાજુથી પણ સાફ કરો.

સ્ટેપ ૪ : તમારી આંગળીઓને બીજા હાથની આંગળીઓમાં ભરાવીને બરાબર સાફ કરો.

સ્ટેપ ૫ : તમારા નખને સારી રીતે સાફ કરો.

સ્ટેપ ૬ : તમારા અંગૂઠા અને કાંડાને બરાબર સાફ કરો.

સ્ટેપ ૭ : હવે પાણીથી હાથને બરાબર ધોઈ લો.

જો તમે બહાર છો જ્યાં તમે હાથ ધોવા માટે સાબુ અથવા પાણીનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા. તે સ્થિતિમાં તમે આલ્કોહોલ બેઝ હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરી શકો છો. હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરતી વખતે તપાસ કરી લો કે તેમાં ૬૦ ટકા આલ્કોહોલ હોય. તો જ તમારા માટે તે લાભદાયી સાબિત થશે.

બાળકોને આ રીતે હાથ સાફ કરતા શિખવાડો

બાળકોની ઈમ્યૂન સિસ્ટમ કમજોર હોય છે, જેથી તેમનામાં સંક્રમણ જલદી ફેલાય છે. શું તમે વિચાર્યું છે કે બાળકો જલદીજલદી બીમાર કેમ થઈ જાય છે? હકીકતમાં, બાળકોના ગંદા હાથ તેમના શરીરમાં સંક્રમણ ફેલાવવા માટે જવાબદાર હોય છે. જો બાળકોના હાથ સાફ ન હોય તો તે ગંદા હાથથી ખાશે અને આંખ અને મોં પર સ્પર્શ કરશે. બાળકોએ હાથ ધોવા કેમ જરૂરી છે, આ વાતની જાણકારી તમામ પેરન્ટ્સને હોવી જોઈએ. હાથ ધોવા કેટલા જરૂરી છે એ બાળકોને ખબર હોવી જોઈએ. જો બાળકોને સમય રહેતા શિખવાડી દેવામાં આવે કે કઈ વસ્તુ ગંદી હોય છે અને તેને સ્પર્શ કર્યા પછી હાથ ધોવા જરૂરી હોય છે, તો બાળકો બીમારી અને વાયરલ ઈંફેક્શનથી સરળતાથી બચી શકશે.

સીડીસીના રિપોર્ટ્સ મુજબ, ૫ વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકો દર વર્ષે ડાયેરિયા અને ન્યુમોનિયાનો શિકાર થાય છે. ડાયેરિયા ગંદકીથી ફેલાતી બીમારી છે. એવામાં ઘરની સાફસફાઈની સાથે સ્વયંને સ્વચ્છ રાખવા જરૂરી છે.

બાળકોએ ક્યારે ક્યારે હાથ ધોવા જોઈએ :

- વોશરૂમનો ઉપયોગ કર્યા પછી.
- છીંક, ખાંસી કે નાકમાં આંગળી નાખ્યા પછી.
- ભોજન કરતાં પહેલાં અને પછી હાથ ધોવા જરૂરી છે.
- રમીને.
- બીજા સાથે હાથ મિલાવ્યા પછી.
- પૈસાને સ્પર્શ કર્યા પછી.
- જૂતાચંપલને સ્પર્શ કર્યા પછી.
- ક્લાસમાં બીજાના સામાનનો ઉપયોગ કર્યા પછી.
- કોઈ પણ પ્રકારની ઈજાને સ્પર્શ કર્યા પછી.

તમારા બાળકને આ રીતે હાથ ધોતા શિખવાડો :

બાળકોને હાથ ધોતા શિખવાડવા માટે પહેલાં તેમને અંગ્રેજીના આ ૬ અક્ષર. SUMANK યાદ કરાવો. હવે તેમને તેનો અર્થ જણાવો :

S: 'એસ'નો અર્થ છે સીધું. એટલે પહેલાં હાથને સીધી બાજુથી સાફ કરો.

U: 'યૂ' નો અર્થ છે વિપરીત. હવે હાથને બીજી બાજુથી સાફ કરો.

M: 'એમ'નો અર્થ છે મુટ્ઠી. એટલે બંને હાથ જોડીને મુટ્ઠી બનાવીને ઘસો.

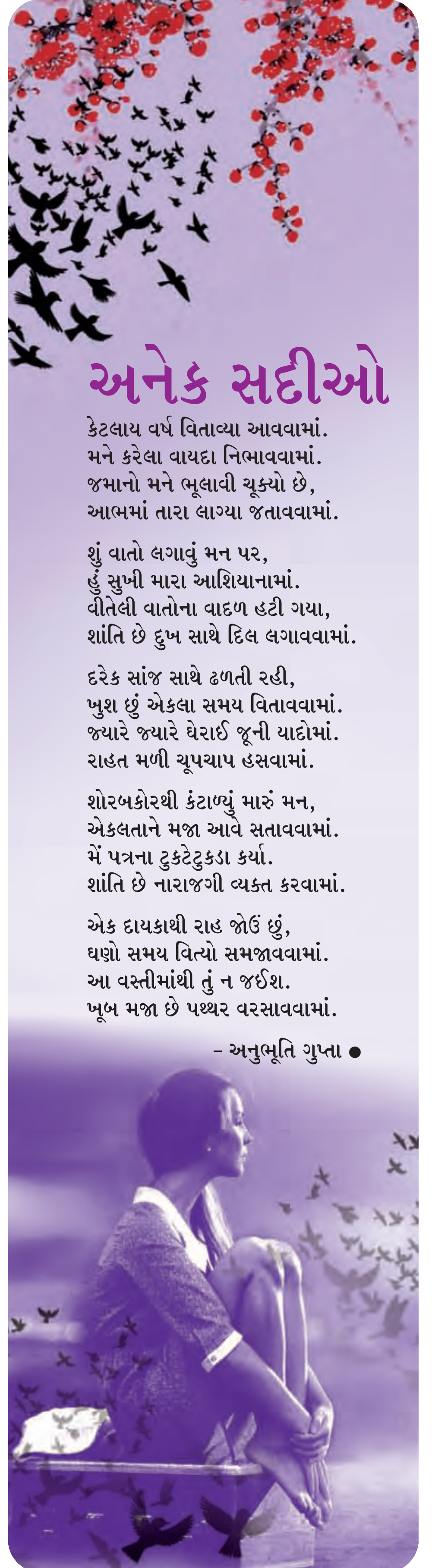
A: 'એ' નો અર્થ છે અંગૂઠો. અંગૂઠાને સાફ કરો.

N: 'એન'નો અર્થ અહીં નખ. હવે બંને હાથના નખ સાફ કરો.

K: 'કે'નો અર્થ છે કાંડા. નખ પછી કાંડાને સાફ કરો.

અંગ્રેજીના ૬ શબ્દથી તમે તમારા બાળકને સરળતાથી હાથ ધોતા શિખવાડી શકો છો. જેને તે ક્યારેય નહીં ભૂલે.

- મોનિકા ગુપ્તા ●



અનેક સદીઓ

કેટલાય વર્ષ વિતાવ્યા આવવામાં.
મને કરેલા વાયદા નિભાવવામાં.
જમાનો મને ભૂલાવી ચૂક્યો છે,
આભમાં તારા લાગ્યા જતાવવામાં.

શું વાતો લગાવું મન પર,
હું સુખી મારા આશિયાનામાં.
વીતેલી વાતોના વાદળ હટી ગયા,
શાંતિ છે દુખ સાથે દિલ લગાવવામાં.

દરેક સાંજ સાથે ઢળતી રહી,
ખુશ છું એકલા સમય વિતાવવામાં.
જ્યારે જ્યારે ઘેરાઈ જૂની યાદોમાં.
રાહત મળી ચૂપચાપ હસવામાં.

શોરબકોરથી કંટાળ્યું મારું મન,
એકલતાને મજા આવે સતાવવામાં.
મેં પત્રના ટુકટેટુકડા કર્યા.
શાંતિ છે નારાજગી વ્યક્ત કરવામાં.

એક દાયકાથી રાહ જોઉં છું,
ઘણો સમય વિત્યો સમજાવવામાં.
આ વસ્તીમાંથી તું ન જઈશ.
ખૂબ મજા છે પથ્થર વરસાવવામાં.

– અનુભૂતિ ગુપ્તા ●

રોગ પ્રતિકારક

ક્ષમતાને વધારવામાં આ પાવર ફૂડ્સ તમારી મદદ કરશે...



7 ફૂડ બનાવે ઈમ્યૂન સિસ્ટમ મજબૂત

તમે ઘણી વાર ડોક્ટરને એ કહેતા સાંભળ્યું હશે કે તમારી ઈમ્યૂનિટી કમજોર છે. તેથી તમે જલદીજલદી ખાંસી, શરદી અને અન્ય રોગથી ઝપેટમાં આવી જાઓ છો. આ સાંભળીને તમે પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ જાઓ છો કે ઈમ્યૂનિટી સાથે બીમારીને શું સંબંધ છે? તો અમે તમને જણાવી દઈએ કે તમારી ઈમ્યૂનિટી શરીરને અનેક પ્રકારની બીમારીથી રક્ષિત કરે છે. આપણી જેટલી ઈમ્યૂન સિસ્ટમ એટલે કે પ્રતિરક્ષક પ્રણાલી મજબૂત હશે એટલી જ બીમારી થવાની સંભાવના ઓછી રહેશે.

મોસમ કોઈ પણ હોય તમારી શરીરની ઈમ્યૂન સિસ્ટમને યોગ્ય રાખવી ખૂબ જરૂરી છે. તમે જે કંઈ ખાઓ છો તે તમારી ઈમ્યૂન સિસ્ટમને પ્રભાવિત કરે છે. નીચેના ખાદ્યપદાર્થ તમારી ઈમ્યૂન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે :

બદામ : રોજિંદા ૮-૧૦ પલાળેલી બદામ ખાવાથી ન માત્ર શરીરની રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધે છે, પરંતુ તેનાથી મગજને તાણ સામે લડવાની શક્તિ મળે છે. વિટામિન ઈ શરીરમાં પ્રાકૃતિક રીતે મળતા નેચરલ કિલર સેલ્સને વધારવામાં મદદ કરે છે, જે વિષાણુઓ અને કેન્સરયુક્ત કોશિકાઓને નષ્ટ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. બદામમાંથી મળતું વિટામિન ઈ સ્કિનને સ્વસ્થ રાખવાની સાથેસાથે કરચલીઓ પડવાની પ્રક્રિયાને પણ ઘટાડે છે. તે શરીરને હૃદય અને માંસપેશીઓથી સંબંધિત બીમારીથી પણ રક્ષણ કરે છે.

લસણ : તે વધારે પ્રમાણમાં એન્ટિઓક્સિડેન્ટ બનાવીને આપણી ઈમ્યૂન સિસ્ટમને બીમારી સામે લડવાની શક્તિ આપે છે. તેમાં એલિસિન નામના એવા તત્ત્વ રહેલા છે, જે શરીરને ઈંફેક્શન અને બેક્ટેરિયાથી લડવાની શક્તિ આપે છે. રોજિંદા ભોજનમાં લસણનો ઉપયોગ કરવાથી પેટના અલ્સર અને કેન્સરથી બચાવે છે. રોજ સવારે લસણની ૨ કળીઓનું સેવન હાઈ બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત રાખે છે અને તેનાથી લાંબા સમય સુધી શરીરની ઈમ્યૂન સિસ્ટમ પણ મજબૂત બનાવી રાખે છે.



ખાટા ફળ : સંતરા, લીંબુ, અનાનસ અને ચકોતરા જેવા ખાટા ફળમાં વિટામિન સી પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે, જે દરેક પ્રકારના સંક્રમણ સામે લડતી શ્વેત રક્ત કોશિકાઓ બનાવવામાં મદદ થાય છે. આ ફળોનું સેવન કરવાથી બનવાવાળી એન્ટિબોડીજ કોશિકાઓની સપાટી પર એક આવરણ બનાવી દે છે, જે શરીરની અંદર વાયરસને ઘૂસવા નથી દેતી. તેમાં રહેલા વિટામિન સી શરીરમાં એલડીએલ એટલે કે સારા કોલેસ્ટ્રોલને વધારે છે, જેથી કાર્ડિયો વેસ્ક્યુલર બીમારીથી રક્ષણ થાય છે અને બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત રહે છે. તેથી રોજિંદા ભોજનમાં કોઈ ને કોઈ ખાટું ફળ સામેલ કરો.

પાલક : પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી ભરપૂર આ પાંદડાવાળા શાકને સુપર ફૂડના નામે ઓળખાય છે. તેમાં ફોલેટ નામના એવા તત્ત્વ હોય છે, જે શરીરમાં નવી કોશિકાઓ બનાવવાની સાથેસાથે તે કોશિકાઓમાં રહેલા ડીએનએની મરામર કરવાનું કામ કરે છે. તેમાં રહેલા ફાઈબર આયર્ન, એન્ટિઓક્સિડેન્ટ તત્ત્વ અને વિટામિન સી શરીરને સ્વસ્થ બનાવી રાખે છે. બાફેલી પાલકનું સેવન કરવાથી પાચનતંત્ર યોગ્ય રીતે કામ કરે છે.

મશરૂમ : તે શરીરની રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે. તે શ્વેત રક્ત કોશિકાઓને સક્રિય કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેમાં સેલેનિયમ નામના મિનરલ, એન્ટિઓક્સિડેન્ટ તત્ત્વ વિટામિન બી, નાઈસિન નામના તત્ત્વ રહેલા છે. તેથી મશરૂમમાં એન્ટિવાઈરલ, એન્ટિબેક્ટેરિયલ અને એન્ટિટ્યૂમર તત્ત્વ રહેલા છે. શિટાકે, મિટાકે અને રેશી નામની મશરૂમની પ્રજાતિમાં શરીરની રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતાને મજબૂત કરવાવાળા તત્ત્વ પૂરતા પ્રમાણમાં મળે છે.

બ્રોકલી : તેમાં વિટામિન ઈ અને સી સિવાય ગ્લૂટાથિયોન નામના એન્ટિઓક્સિડેન્ટ તત્ત્વ પણ રહેલા છે. ઈમ્યૂન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવતા આ એવા શાકભાજી છે, જેનો તમે રોજિંદા જીવનના ભોજનમાં સરળતાથી ઉપયોગ કરી શકો છો. થોડા પનીર સાથે સ્ટીમ્ડ બ્રોકલી મિક્સ કરીને સ્વાદિષ્ટ સેલડ તૈયાર કરી શકાય છે, તેનું સેવન કરવાથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને કેલ્શિયમ પણ મળી જાય છે.



લાલ કેપ્સિકમ : તે ભોજનમાં સ્વાદ તો વધારે છે, સાથે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખૂબ લાભપ્રદ હોય છે. તેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન સી હોય છે, જે એક શક્તિશાળી એન્ટિઓક્સિડેન્ટ હોય છે. તે ખાવાથી ઈમ્યૂન સિસ્ટમ બૂસ્ટ થાય છે. લાલ કેપ્સિકમમાં વિટામિન બી(૬) પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે.

- પ્રતિનિધિ ●



ઘરમાંથી આ રીતે કરો જીવાણુનો નાશ

પરિવારને હંમેશાં સ્વસ્થ રાખવો છે તો ઘરની આ જગ્યા પરથી જીવાણુનો સફાયો કરવો જ પડશે...

જાણીતી કહેવત છે કે ચેરિટી બિગિંસ એટ હોમ, પણ હાલની સ્થિતિ જોઈને કહી શકાય છે કે સેફ્ટી બિગિંસ એટ હોમ. એટલે કે ઘર સ્વચ્છ છે તો તમે પણ સલામત છો અને કોઈ પણ બીમારી, વાયરસ, બેક્ટેરિયા તમને બીમાર ન કરી શકે, તે માટે ઘરના દરેક ખૂણા, દરેક જગ્યાને સાફ કરો. આ રીતે તમે અને પરિવાર બીમારીથી દૂર રહેશો.

ઘરમાં કેવા પ્રકારના કીટાણુ

ઘણી વાર તમે વિચારો છો કે તમારું ઘર સ્વચ્છ છે અને બહાર જ ગંદકી ફેલાયેલી છે, તેથી બીમારી ફેલાય છે. જ્યારે હકીકત તેની વિપરીત છે. અનેક સર્વેમાં આ સાબિત થયું છે કે ઘરમાં બહારથી વધારે બેક્ટેરિયા, ફંગસ હોવાનો ડર રહે છે. જેનું કારણ તમે પોતે છો, કારણ કે તમે જે ઘરમાં રહો છો, જે વસ્તુને સ્પર્શ કરો છો, જેના સંપર્કમાં વધારે આવો છો તેની સફાઈનું ખાસ ધ્યાન નથી રાખતા તો ઘરમાં ઊછરતા બેક્ટેરિયા જેમાં યીસ્ટ, મોલ્ડ, કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા, સાલમોનેલા, ઈકોલી સામેલ છે. તેનું જોખમ કેટલાય ગણું વધી જાય છે. તેથી ઘરની સફાઈ કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

કઈ જગ્યાએ કીટાણુ ઉછરે છે

ડિશ સ્પોંજ : દરેક કિચનમાં તમને ડિશ સ્પોંજ મળશે, તેનાથી ન માત્ર તમે વાસણ પણ કિચનનો સ્લેબ પણ સાફ કરો છો, પરંતુ શું તમે જાણો છો કે તેમાં થોડું ઘણું ખાવાનું રહેવાથી તેમાં



મોઈશ્ચર રહેવાથી તે બેક્ટેરિયાને ઉછેરે છે. તે માત્ર બીમારીને આમંત્રણ આપવાનું કામ કરે છે. નેશન સેનિટાઈઝેશન ફાઉન્ડેશનના મતે, સ્પોંજમાં મોલ્ડ, યીસ્ટ અને કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા હોય છે, જે પેટ દર્દ, ઊલટી અને ડાયેરિયાનું કારણ બને છે. કેટલીય વાર તેના લીધે ઈંફેક્શન એટલું વધી જાય છે કે જીવ જોખમમાં મુકાઈ જાય છે.

તેનાથી બચવા માંગો છો તો દર અઠવાડિયે તેને બદલતા રહો અને તેને એ તે સાફ કરો કે તેમાં બેક્ટેરિયા ઉછરી ન શકે, કારણ કે સ્પોંજમાં બેક્ટેરિયા ઝડપથી વધે છે.

કિચન સિંક : રિસર્ચમાં આ સાબિત થયું છે કે કિચન સિંકમાં કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા વધારે મોલ્ડ થાય છે અને આ જ તે જગ્યા છે જ્યાં સૌથી વધારે બેક્ટેરિયા ઉછરવાના ચાન્સ હોય છે, કારણ કે સિંકમાં ફળ, શાક ધોવાની સાથે વાસણો પણ સાફ થાય છે.



તેથી સિંકને દરરોજ બેક્ટેરિયાને નષ્ટ કરવાવાળા ડિશ વોશરથી સાફ કરો.

ટૂથબ્રશ હોલ્ડર : તમે વિચારી રહ્યા હશો કે વોશરૂમ તો બંધ રહે છે તો પછી ત્યાં બેક્ટેરિયા કેવી રીતે પહોંચી શકે છે તો તમને જણાવી દઈએ કે જે ટૂથબ્રશ હોલ્ડર હોય છે તે ટોયલેટ સીટની ખૂબ નજીક હોય છે તો તમે જ્યારે પણ ફ્લશ કરો છો ત્યારે હવામાં રહેલા રજકણ ઊડીને હોલ્ડર પર જઈને ચોંટી જાય છે, જેથી કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા ઉછરે છે. યુનિવર્સિટી ઓફ મેનચેસ્ટરના સર્વે મુજબ, ઢાંકણ વિનાના ટૂથબ્રશ પર ૧૦ મિલિયનથી વધારે બેક્ટેરિયા, વાયરસ હોય છે.

તેથી જ્યારે પણ હોલ્ડરમાંથી બ્રશ યૂઝ કરો ત્યારે તેને વોશ કરવાનું ન ભૂલો અને અઠવાડિયામાં એક વાર ટૂથબ્રશ હોલ્ડરને લિક્વિડ સોપથી સાફ કરો.

બાથરૂમ ફોસેટ હેન્ડલ : નેશનલ સેનિટાઈઝેશન ફાઉન્ડેશનની સ્ટડી મુજબ, ૨૭ ટકા ફોસેટ હેન્ડલમાં સ્ટેફ અને ૯ ટકા માં કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા ઉછરે છે અને જ્યારે પણ તમે તેને હાથ લગાવો છો ત્યારે તે તમારા સંપર્કમાં આવીને બીમાર કરી દે છે, તેથી તેને ડિસઈનફેક્ટન્ટ સ્પ્રે અથવા વાઈપ્સથી સાફ કરો.



સ્ટોવ નોબ્સ : જ્યારે પણ તમે કિચનને સાફ કરો છો ત્યારે સ્ટોવ નોબ્સને સાફ કરવાનું ભૂલી જાઓ છો. જ્યારે સ્ટોવ નોબ્સમાં મોલ્ડ, યીસ્ટ અને કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા થાય છે. તેથી દર અઠવાડિયે સાબુના પાણીથી સાફ કરો.

કાઉન્ટર ટોપ : ઘરમાં કિચન એવી જગ્યા છે જ્યાં મહિલાઓ સૌથી વધારે સમય વિતાવે છે, પરંતુ ઘણી વાર એ ભૂલ થઈ જાય છે કે જ્યારે પણ બહારથી કોઈ સામાન લાવો છો ત્યારે તેને નીચે રાખવાના બદલે કાઉન્ટર ટોપ પર જ મૂકી દો છો અને તેને સ્વચ્છ કર્યા વિના ભોજન બનાવવાનું શરૂ કરી દો છો. તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તેની પર કેલિફોર્મ બેક્ટેરિયા વધારે મોલ્ડ થાય છે, જે તમને બીમાર કરવાનું કારણ બની શકે છે.

તમે જ્યારે ભોજન બનાવો ત્યારે કાઉન્ટર ટોપને ડિસઈનફેક્ટન્ટ સ્પ્રે અથવા વાઈપ્સથી ક્લીન અચૂક કરો, જેથી બેક્ટેરિયા ભોજન દ્વારા તમારા શરીરમાં પ્રવેશ ન કરી શકે.

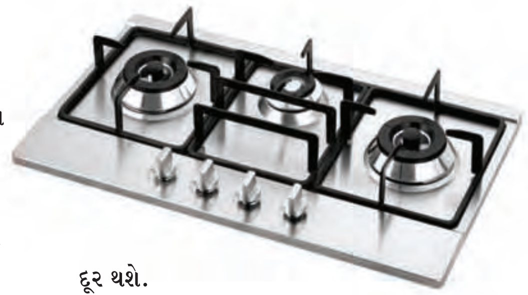
કિચનની સફાઈનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખશો

ઘરમાં કિચન તે જગ્યા હોય છે, જ્યાં તમે સ્વાદિષ્ટ ડિશ બનાવો છો, તમારા પરિવારને હેલ્ધિ ડિશિસ બનાવીને તેમના સ્વાસ્થ્યનું ખાસ ધ્યાન રાખો છો. ભોજન બનાવતી વખતે સ્લેબ અથવા યૂઝ કરેલી વસ્તુ સાફ નહીં કરો તો તમે કીટાણુઓને જ આમંત્રણ આપશો. તેથી કિચનની સફાઈનું ખાસ ધ્યાન રાખો. તે માટે તમે આ પ્રયાસ કરી શકો છો.

- ચપ્પુને દિવસમાં એક વાર ગરમ પાણીમાં સાબુ નાખીને તેનાથી સાફ કરો. તેનાથી બેક્ટેરિયા નષ્ટ થઈ જશે.
- શાકભાજીના કટિંગ બોર્ડને યૂઝ કરતા પહેલાં તેમે ભીના કપડાંથી સાફ કરો. તેથી ગંદકી દૂર થશે.
- ડસ્ટબિનને દર ૩-૪ દિવસે સાફ કરો, કારણ કે તેમાં કચરો ફેંકવાથી કીટાણુ ઉછરે છે. તેને નષ્ટ કરવા ખૂબ જરૂરી છે.
- ગેસ, વાસણ સ્ટેન્ડ અથવા અન્ય સ્ટેન્ડ્સને અઠવાડિયામાં એક દિવસ સાફ કરો.
- માઈક્રોવેવ અને ચિમનીની સફાઈ કરો, કારણ કે તેની પર જામેલી ગંદકી ભોજનમાં પડવાથી તમે બીમાર થઈ શકો છો.



શાક કટિંગ બોર્ડ પર ટોયલેટ સીટ કરતા ૨૦૦ ગણા વધારે બેક્ટેરિયા થાય છે. તેથી બોર્ડની સાફસફાઈનું ખાસ ધ્યાન રાખો. એટલું જ નહીં, ફ્રિજનો ડર પણ સાફ કરવાનું ન ભૂલો, કારણ કે તેમાં હાથ ધોયા વિના તેને સ્પર્શ કરતા કાચા ફળ અને શાક મૂકો છો, તેથી સતર્ક રહો.



૨૦૦૯ માં યુનિવર્સિટી ઓફ કોલોરાડોના સર્વે મુજબ, ૩૦ ટકા શાવર હેન્ડ્સમાં મેકોબેક્ટેરિયમ અવિયમ થાય છે, જે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પેદા કરવાનું કારણ બને છે.

- દાળ અથવા મસાલાના ડબ્બાને ૧૫ દિવસે સાફ કરો. આ રીતે તમે તમારા કિચનને સાફ રાખી શકો છો.

કેમ જરૂરી છે હોમ સેનિટાઈઝેશન

ઘર જ તે જગ્યા છે, જ્યાં સૌથી વધારે શાંતિ મળે છે. એવામાં ઘર સ્વચ્છ હશે તો તે સારું દેખાશે, ઘરમાં સકારાત્મક ઊર્જાનો પણ અહેસાસ થશે.

કીટાણુઓને દૂર કરો

જાણી લો કે કીટાણુ તમારી ઈમ્યૂન સિસ્ટમને કમજોર બનાવીને તમને બીમાર કરવાનું કામ કરે છે. તમે રોજ ડિસઈનઈફેક્ટન્ટ સ્પ્રેથી ઘરને સાફ કરો છો તો તમે કીટાણુઓથી બચીને તમારા પરિવારને સલામત રાખી શકો છો.

ઈન્ડોર એરને સાફ કરો

ઘરની હવા સાફ નહીં હોય તો તમને એલર્જી અથવા અસ્થમા થઈ શકે છે, પરંતુ હોમ સેનિટાઈઝેશનથી ઘરની હવા સાફ થાય છે. તે માટે તમે વ્ક્યૂમ ક્લીનરનો યૂઝ કરી શકો છો. તે કાર્પેટ, સોફા વગેરે પર જામેલી ધૂળમાટીને દૂર કરીને વાતાવરણને સ્વચ્છ કરે છે. એર પ્યૂરીફાયરનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.

દરેક વ્યક્તિ ઈચ્છે છે કે તેનો પરિવાર હંમેશાં હેલ્ધિ રહે અને તેમાં ઘરની સાફસફાઈનો મહત્ત્વની ભૂમિકા હોય છે.

સાથે ઘરને નિયમિત સાફ કરતા રહેવાથી વસ્તુ ફેલાયેલી નથી રહેતી અને સમયસર મળી જાય છે. તેથી ઘરની સ્વચ્છતાનું હંમેશાં ધ્યાન રાખો.

- પારુલ ભટનાગર ●

એન્ટિફંગલ પાઉડર કેમ જરૂરી

મોનસૂનમાં સ્કિન પર રેશિસ અને ખંજવાળની સમસ્યાનો સામનો કરવામાં અહીં આપેલી જાણકારી તમને ઉપયોગી થશે...

મોનસૂનમાં ઘણી વાર ગરમીની સાથેસાથે વાતાવરણમાં ભેજનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી ઘણા લોકોને બેક્ટેરિયલ અને ફંગલ ઈંફેક્શન થવાનું જોખમ રહે છે. જેમની સ્કિન ઓઈલી હોય છે તેમને ખંજવાળ, રેશિસ, ઈંફેક્શન અથવા સ્કિન સંબંધિત અન્ય સમસ્યા લગભગ ૧૦ ગણી વધારે થઈ શકે છે.

વરસાદની ઋતુમાં સ્કિનની યોગ્ય સારસંભાળ લેવી ખૂબ જરૂરી બની જાય છે, તેમાં પણ ખાસ પગની આંગળીઓ વચ્ચે, આર્મ પિટ, બ્રેસ્ટની નીચે, ગરદન, પીઠ વગેરે જગ્યા જ્યાં પરસેવાથી ભેજ વધારે રહે છે અને પછી તે ફંગલ ઈંફેક્શન રૂપે સામે આવે છે.

આ બાબતે મુંબઈના સ્કિન નિષ્ણાત ડો. સોમા સરકાર જણાવે છે કે વરસાદની ઋતુમાં એન્ટિફંગલ પાઉડર જરૂરી બની જાય છે, કારણ કે





વરસાદની ઋતુમાં શરીર અને પગ ભીના થઈ જાય છે. તેથી ભેજવાળા વાતાવરણમાં ફંગસ સરળતાથી ગ્રો થાય છે. વરસાદની ઋતુમાં કોરા રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. વળી, આ સ્થિતિમાં એન્ટિફંગલ પાઉડર પણ ખૂબ લાભદાયી રહે છે, કારણ કે તે સ્કિનને સૂકી રાખવામાં મદદ કરે છે. તેના ઉપયોગથી કોઈ પણ પ્રકારના ફંગસ ઈંફેક્શનથી બચી શકાય છે.

ક્યારે કરવો ફંગલ પાઉડરનો ઉપયોગ : ફંગલ ઈંફેક્શન થવા પર, યોનિમાં ઈંફેક્શન થવા પર, પગની આંગળીઓની વચ્ચે ખંજવાળ, કમર પર ફંગલ ઈંફેક્શન એથ્લિટ્સ ફૂટની સારવાર માટે અને સ્કિન પર ખંજવાળ વગેરે થવા પર ફંગલ પાઉડરનો દિવસમાં ૨-૩ વાર ઉપયોગ કરી શકાય છે.

સવારે સ્નાન કર્યા પછી અંડરઆર્મ્સ, જાંઘની વચ્ચે, છાતીની નીચે, ગરદન, પગની આંગળીઓ વચ્ચે જ્યાં પરસેવો વધારે આવતો હોય ત્યાં ફંગલ પાઉડરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઉપરાંત જ્યારે પણ ગરમીના લીધે ખંજવાળ અનુભવાય ત્યાં તમે પાઉડર લગાવી શકો છો. મેડિકેટેડ સાબુથી હાથપગને બરાબર ધોઈને સૂકવીને ફંગલ પાઉડરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ફંગલ ઈંફેક્શનના પ્રકાર

ફંગલ ઈંફેક્શનના અનેક પ્રકાર હોય છે :

- પગની આંગળીઓ વચ્ચે થતું ફંગલ ઈંફેક્શન કોમન છે. તેમાં આંગળીઓની વચ્ચે પોપડી જમા થઈ જાય છે અથવા કોઈ ભીનાશભર્યો, ઓઈલી પદાર્થ નીકળે છે, જેમાં દુર્ગંધ પણ હોય છે. યોગ્ય સમયે સારવાર ન કરાવવામાં આવે તો આ સમસ્યા વધી જાય છે.
- ટિનિયા કોરપોરિસ અને ટિનિયા ક્રૂરિસ ઈંફેક્શન મહદ્અંશે આર્મ પિટ અથવા છાતીની નીચે થાય છે. તે મહદ્અંશે ભીના કપડાં પહેરવાથી થાય છે. જોકે તેને ફંગલ પાઉડર લગાવીને સરળતાથી દૂર કરી શકાય છે. હા, જો આ ઈંફેક્શન વધી જાય તો નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ અચૂક લો.

ફંગલ ઈંફેક્શન મહદ્અંશે સ્થૂળતાનો શિકાર બનેલા લોકો, સ્વચ્છતા પર ઓછું ધ્યાન આપનાર અને ડાયાબિટીસના શિકાર લોકોને થાય છે. તેમને ખાસ આ પાઉડર રાખવાની જરૂર પડતી હોય છે.

ડો. સોમા જણાવે છે, ‘‘મારી પાસે અનેક એવા દર્દી આવતા હોય છે. જે ફંગલ ઈંફેક્શનને સમજી નથી શકતા અને દાદર સમજીને દુકાન પરથી દવા લેતા રહે છે. ઘણી વાર બંને જાંઘના ઘર્ષણથી પણ ખંજવાળ અથવા તો રેશિસ થઈ જાય છે, જેની તેઓ કાળજી નથી લેતા અને આગળ જતા આ સમસ્યા વધી જાય છે. આ પ્રકારના લોકો વરસાદમાં જો દરરોજ ફંગલ પાઉડરનો ઉપયોગ કરે તો આ સમસ્યાથી બચી શકે છે. કેટલીક મહિલાઓ તો પૂરા શરીર પર ફંગલ ઈંફેક્શન થઈ જાય પછી ડોક્ટર પાસે જાય છે.’’

‘‘ફંગલ ઈંફેક્શન આજકાલ બાળકોમાં પણ જોવા મળી રહ્યું છે. તેનાથી પરેશાન લોકોને હું એ જ સલાહ આપું છું કે પોતાના કપડા દરરોજ અને અલગથી ધુઓ, તેને પ્રેસ કરો અને ભીના કપડાં પહેરવાથી શક્ય એટલા દૂર રહો.’’

- સોમા ઘોષ ●

લોકડાઉનમાં સમજાયું સંબંધ અને ખુશીનું કનેક્શન

સતત દોડતા જીવનમાં લોકડાઉનનો સમય દરેકને સબક આપી ગયો. મનમાં શાંતિ અને જીવનમા ઉમંગની કમી હતી સમય સાથે મહત્ત્વના સંબંધોને નિભાવવાની રીત બદલો...



અનુભવ નવોનવો મેનેજર બન્યો હતો. હવે તેના જીવનમાં એક જ વસ્તુનું મહત્ત્વ બાકી રહ્યું હતું અને તે હતું કામ, તે સિવાય તે ક્યાંય પોતાના સમયનો દુરુપયોગ નહોતો કરતો. ત્યાં સુધી કે સંબંધોને સાચવવા અથવા મિત્રો સાથે હસીમજાક પણ નહીં. તે સવારે ઓફિસ જતો અને પૂરો દિવસ ફાઈલોમાં જ ખોવાયેલો રહેતો. ઘરે અડધી રાત્રે આવતો. ત્યાં સુધીમાં તો તેના બાળકો ઊંઘી જતા હતા. પત્ની સાથે પણ માત્ર કામની જ વાત કરતો. બાકીનો સમય મોબાઈલ કે લેપટોપમાં બિઝી રહેતો. લોકડાઉનની અણધારી મુસીબત અને કોરોનાના કેર વચ્ચે વર્ક ફ્રોમ હોમ અનુભવ માટે નવો સબક લઈને આવી. શરૂઆતમાં અનુભવ ખૂબ ચિડાયેલો રહેતો, બધા પર ગુસ્સે થતો. નોકરીની ચિંતા અને ઘરની જવાબદારીના બોજ હેઠળ તેની માનસિક સ્થિતિ વધારે કથળવા લાગી હતી.

એક દિવસ અનુભવના એક ડોક્ટર મિત્રે તેને સારા સંબંધની આવશ્યકતા અને માનસિક ખુશીના સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર વિશે વિસ્તારથી જાણકારી આપી. તેને જીવન જીવવાની યોગ્ય રીત શિખવાડી. ત્યાર પછી અનુભવને સમજાયું કે સંબંધથી દૂર જઈને તે ક્યારેય આગળ નહીં વધી શકે. જીવનમાં અણધારી મુસીબતમાં ગુસ્સાથી નહીં ધીરજ અને સમજદારી તેમજ સહકારથી આગળ વધી શકાશે. સમયસર છોડની જેમ સંબંધને પ્રેમ અને વિશ્વાસના પાણીથી સિંચતા રહેવું ખૂબ જરૂરી છે.

લોકડાઉને સંબંધને જાળવવા માટેની તક આપી છે તેનો ભરપૂર લાભ લેવો જોઈએ.

જિંદગીને વધારે સીરિયસલી ન લો

કેટલાક લોકો જિંદગીને એટલી ગંભીરતાથી લે છે કે તે જીવનમાં નાનીમોટી મુશ્કેલીને સ્વીકારી નથી શકતા અને ડિપ્રેશન અનુભવે છે, જ્યારે વ્યક્તિએ જીવનની કોઈપણ સ્થિતિમાં શાંત, સ્થિર અને મજબૂત રહેવું જોઈએ. લોકો સાથે વાદવિવાદ ન કરવો. શાંત રહેવાથી સંબંધમાં ગાંઠ નહીં પડે અને તમારું મન ખુશ રહેશે.

થેંકફુલનેસ ખૂબ જરૂરી છે

એક સર્વે મુજબ તમે જે વાત માટે બીજાના આભારી છો તેમને એક ડાયરી અથવા મોબાઈલમાં લખી લેવાથી મનમાં એક અલગ પ્રકારની ખુશીનો અહેસાસ થાય છે. તે પરસ્પર સંબંધની સાથેસાથે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખૂબ લાભપ્રદ હોય છે. કેટલીક વાર આપણે કોઈ વ્યક્તિની એ વાત પર ફોકસ કરીએ છીએ જ્યારે તેણે આપણી સાથે કંઈ ખરાબ કર્યું હોય. તેથી આપણો વ્યવહાર પણ તેમના પ્રત્યે કડક થઈ જાય છે. તેથી સંબંધમાં કડવાશ આવવાની શક્યતા વધી જાય છે. તે સ્થિતિમાં લખવામાં આવેલી તે જૂની વાતો વાંચો જ્યારે તેણે તમારી મદદ કરી હતી, કંઈક તો સારું કર્યું હતું. તેથી તમારા મગજને શાંતિ મળશે અને તમે વધારે સંતુલિત અને મેચ્યોર રીતે તે પરિસ્થિતિથી છુટકારો મેળવી શકશો.

'પર્સનલ રિલેશનશિપ' નામની જર્નલમાં પ્રકાશિત એક સર્વે મુજબ કપલ્સ જે પોતાની રિલેશનશિપમાં એકબીજા માટે થેંકફુલનેસ કાયમ રાખે છે તે કપલ્સના છૂટાછેડા ઓછા થાય છે.

ગાઢ સંબંધ જરૂરી

જ્યારે તમે કોઈની સાથે છળકપટ વિના દિલથી જોડાઓ છો, તેના સુખદુખને અનુભવો છો અને તમારા દિલની દરેક વાત તેની સાથે શેર કરો છો, ત્યારે તમારું મન હળવું થઈ જાય છે. ખુશ રહેવા માટે ગાઢ સંબંધ બનાવવા જરૂરી છે, કારણ કે તમે કેટલાક લોકો સાથે ઊંડાણથી જોડાયેલા રહો છો ત્યારે તે તમારા દુખને અડધું અને ખુશીને બમણી કરી દે છે. આ સંબંધમાં ઔપચારિકતા નહીં, પણ લાગણી હોય છે.

સોશિયલ મીડિયાનો વધતો હસ્તક્ષેપ

કામમાં વ્યસ્ત રહેવાની સાથેસાથે આજકાલ સંબંધમાં આવેલા અંતરનું ખાસ કારણ લોકોના જીવનમાં સોશિયલ મીડિયાનો વધતો હસ્તક્ષેપ પણ છે. આજકાલ લોકો ગેજેટ્સની દુનિયામાં એ રીતે બિઝી રહે છે કે તેમને પોતાની આસપાસના લોકોની કોઈ જ પરવા નથી રહેતી. આજકાલ કાલ્પનિક દુનિયાના સંબંધ વાસ્તવિક સંબંધ પર ભારે પડવા લાગ્યા છે. તેઓ આ રીતે વ્યસ્ત તો છે, પણ ખુશ નથી. વાસ્તવિક ખુશી અને સ્વાસ્થ્યના રાજ જાણવા માટે હાવર્ડ યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનકોએ આજ સુધીનું સૌથી વિસ્તૃત અને લાંબું સંશોધન કર્યું છે.

'હાવર્ડ સ્ટડી ઓફ એડલ્ટ ડેવલપમેન્ટ' નામનો આ સર્વે ૧૯૩૮ માં શરૂ થયો, જેમાં ૮૦૦થી વધારે લોકોના જીવનના દરેક પાસાનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. લગભગ ૮ દાયકાથી આ અભ્યાસમાં ૩ સમૂહના લોકોને એકત્ર કર્યા. પ્રથમ સમૂહમાં ૨૬૮ ઉચ્ચ શિક્ષિત હાવર્ડ ગ્રેજ્યુએટ્સ હતા, દ્વિતીય સમૂહમાં ૪૫૬ લોકો હતા. જે બોસ્ટનની આસપાસના વિસ્તારના યુવકો હતા. તે વિપરીત પરિસ્થિતિમાં રહેતા હતા. ત્રીજા સમૂહમાં ૯૦ મહિલાઓને લેવામાં આવી. વર્ષો સુધી તેમના જીવનના વ્યાપક સર્વે પછી જે નિષ્કર્ષ સામે આવ્યું તે હતું, સારા સંબંધ આપણને ખુશ અને સ્વસ્થ રાખે છે.

અહીં સારા સંબંધનો અર્થ ગાઢ અને મજબૂત સંબંધ સાથે છે. એકલતા આપણા દુખ અને ડિપ્રેશનને વધારે છે, જ્યારે સંબંધની મધુરતા દુખને ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. સંબંધ અનેક હોય એ જરૂરી નથી, પણ જે સંબંધ છે તે મજબૂત અને ગાઢ હોય. ભલે તમે સગાંસંબંધી સાથે જોડાયેલા છો અથવા મિત્રો સાથે, પણ સંબંધનો પાયો મજબૂત હોવો જોઈએ.

આવો, જાણીએ કે સંબંધને મજબૂત કેવી રીતે બનાવી શકાય :

માફ કરતા શીખો

કારણ વિના કોઈના માટે દિલમાં કડવાશ રાખવાની ટેવ ન માત્ર સંબંધને કમજોર બનાવે છે, પણ તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ જોખમી હોય છે. તેથી જરૂરી છે કે તમે તમામ ફરિયાદ ભૂલીને દિલથી લોકોને માફ કરતા શીખી જાઓ. તેનાથી મન શાંત અને જીવનમાં ખુશી રહે છે.

દગો ન આપો

સંબંધની વચ્ચે રૂપિયાપૈસા, શંકાને સ્થાન ન આપો. પ્રેમ ખૂબ મુશ્કેલીથી થાય છે. સંબંધ ધીરેધીરે મજબૂત બને છે. જો તમે સામેવાળી વ્યક્તિ સાથે થોડાક રૂપિયા માટે દગાખોરી કરો છો, તેના વિશ્વાસને તોડો છો, તો પછી તેની સાથે તમારા સંબંધમાં મીઠાશ નહીં રહે. તમે તે વ્યક્તિને હંમેશા માટે ગુમાવી દો છો. તમને પણ ક્યારેક ને ક્યારેક આ વાતનો અહેસાસ થાય છે કે તમે તેની સાથે ખોટું કર્યું છે. તે સમયે તમને અફસોસ થશે અને તમે જીવનની વાસ્તવિક ખુશીથી દૂર થઈ જશો.

મદદ કરતા શીખો

જીવનમાં તમને જે કંઈ મળ્યું છે તેનો ઉપયોગ લોકોની મદદ કરવામાં કરો. જાતે આગળ આવો અને શક્ય એટલી બીજાને મદદ કરો. તેનાથી તમારા મનને ખુશી મળે છે. તમે કરેલા કામની જાતે પ્રશંસા ન કરો, કોઈની મદદ કરીને ભૂલી જાઓ. કહેવત છે ને કે નેકી કર દરિયા મેં ડાલ.

તમારા અહમ્‌ને વચ્ચે આવવા ન દો

સંબંધના બંધનને તમારા ઈગોના હાથે તૂટવા ન દો. સંબંધમાં કોઈ નાનું કે મોટું નથી હોતું. કોઈની આગળ નમવાથી જો સંબંધ તૂટતા બચી જાય છે તો તેમાં કોઈ જ બૂરાઈ નથી, કારણ કે રૂપિયાપૈસાથી વધારે કિંમતી સંબંધ હોય છે. કોઈની સફળતા પર ખુશ થવાના બદલે તમે ચિડાશો કે પછી તેને નિમ્ન દેખાડવાના પ્રયાસ કરશો, તો સમજી જાઓ કે તમે જીવનની સૌથી મહત્ત્વની સંપત્તિ એટલે કે તે સંબંધને ગુમાવી રહ્યા છે.

અપેક્ષા ઓછી રાખો

ઘણી વાર આપણે આપણા નજીકના લોકો પાસે જરૂરિયાતથી વધારે અપેક્ષા રાખએ છીએ, પણ જ્યારે તે પૂરી ન થાય ત્યારે દિલમાં કડવાશ પેદા થાય છે. તે સમયે આપણે સંબંધને જીવી નથી શકતા. અપેક્ષા આપણને દુખી કરે છે અને સંબંધમાં કડવાશ લાવે છે. તેથી સારું તો છે કે આપણે આપણા તરફથી કોઈ પણ સંબંધને સંપૂર્ણ સહકાર આપીએ, પણ સામે કોઈ બદલો લેવાની ઈચ્છા ન રાખો.

આ વાતની સાથેસાથે તમારી વ્યસ્ત દિનચર્યામાં થોડો સમય તમારા માટે અચૂક ફાળવો. તેનાથી તમારા સંબંધ તો જળવાશે જ, બીજી બાજુ મન ખુશ રહેશે એ વધારામાં અને તમે તમારું કામ બેગણા ઉત્સાહથી કરી શકશો.

- ગરિમા પંકજ ●

કેવી હોય પ્રેગનન્સીમાં સેક્સ પોઝિશન

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યૌન સંબંધ બાંધવામાં કોઈ મૂંઝવણ છે, તો આ જાણકારી તમને ઉપયોગી થઈ શકે છે...

પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન મહિલાઓ સતર્ક થઈ જાય છે. ક્યાંક ગર્ભસ્થ શિશુને કોઈ હાનિ ન પહોંચી જાય, તેથી તે પતિથી શારીરિક રીતે દૂર રહેવાના પ્રયાસ કરે છે, પણ ડોક્ટરોના મતે ગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ કરી શકાય છે. હા, જો પ્રેગ્નન્ટ મહિલાની સ્થિતિ નાજુક હોય કે પછી કોઈ કોમ્પ્લિકેશન હોય, તો શારીરિક સંબંધ ન બાંધવો જોઈએ, પણ પત્નીથી વધારે દિવસ સુધી દૂર રહેવું પતિ માટે અશક્ય છે, શારીરિક અંતર વધારે સમય સુધી રહે તો સંબંધમાં અલગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે, આ સ્થિતિને અટકાવવા માટે, જાણીએ ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સની સલામત પોઝિશન :

ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ કરતી વખતે આ પોઝિશનના માધ્યમથી પતિપત્ની સલામત સેક્સનો આનંદ માણી શકે છે અને તેનાથી બાળક અને માને પણ કોઈ તકલીફ નથી થતી.

પ્રથમ પોઝિશન : પતિપત્ની એકબીજાની સામે ઊંઘી જાય. પત્ની તેનો ડાબો પગ પતિના શરીર પર મૂકી દે. આ પોઝિશનમાં સેક્સ કરવાથી ગર્ભ પર ઝાટકો નથી લાગતો.

દ્વિતીય પોઝિશન : પત્ની પીઠના આધારે ઘૂંટણ વાળીને પતિના ખભા પર પગ મૂકી દે, પછી સેક્સ કરી શકાય. તેનાથી પેટ પર દબાણ નથી આવતું.

ત્રીજી પોઝિશન : પતિ ખુરશી પર બેસી જાય અને પત્ની તેની પર બેસી જાય. આ પણ સેફ સેક્સમાં આવે છે.

કેટલીક એક્સરસાઈઝના માધ્યમથી પણ સેક્સ કરી શકાય છે, પણ તે પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ અચૂક લેવી.

સાવચેતી

- ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ દરમિયાન પતિએ પત્નીનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. પતિ વધારે ઉત્તેજનામાં ન આવી જાય અને પત્ની પર વધારે દબાણ ન આપે.
- ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ કરો, પણ કોઈ પ્રકારનો નવો પ્રયોગ કરવાથી દૂર રહેવું.
- સેક્સ કરતી વખતે ધ્યાન રાખો કે પત્ની પર વધારે દબાણ ન આવે.
- ગર્ભાવસ્થામાં પ્રસવ પીડાથી પહેલાં સુધી સેક્સ કરી શકાય છે, પણ ગર્ભવતીને તેનાથી કોઈ પ્રકારની તકલીફ ન થવી જોઈએ.

ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સના ફાયદા

પ્રેગ્નન્સીમાં સેક્સ મા અને બાળક બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક હોય છે. આવો, જાણીએ કેવી રીતે :

- ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ કરવાથી તમારી પેલ્વિક માંસપેશીઓ સંકોચાઈ જાય છે, જેથી તે પ્રસવ માટે વધારે મજબૂત બને છે.
- પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન પેશાબ જલદી થવો, હસવા અથવા છીંક આવતા પાણી નીકળવું વગેરે તમારું બાળક મોટું થવાથી મૂત્રાશય પર દબાણ થતા આ સમસ્યા ઊભી થાય છે. તે થોડું અસુવિધાજનક લાગે છે, પણ તેનાથી તમારી માંસપેશીઓ મજબૂત થાય છે, જે પ્રસવ સમયે લાભપ્રદ રહે છે.
- સેક્સ કરવાથી મહિલા વધારે ફિટ રહે છે. તે દરમિયાન તે માત્ર ૩૦ મિનિટમાં ૫૦ કેલરી ઓછી કરી શકે છે, જે તેના સ્વાસ્થ્ય માટે પરફેક્ટ છે.
- ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ કરવાથી મહિલાની સહનશક્તિ ૭૮ ટકા વધી જાય છે, જેથી પ્રસવ સમયે તે આરામ અનુભવે છે.
- સેક્સ કર્યા પછી બ્લડપ્રેશર ઘટી જાય છે. વધારે બ્લડપ્રેશર મા અને બાળક બંને માટે હાનિકારક છે, તેથી સારું છે કે આ સ્થિતિમાં ડોક્ટરની યોગ્ય સલાહ લો.
- ઓક્સીટોસિન હોર્મોન્સ સંભોગ સમયે શરીરમાંથી મુક્ત થાય છે, જે તાણ ઘટાડે અને, તેનાથી ઊંઘ પણ સારી આવે છે.
- સંશોધકોનું માનવું છે કે ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ પ્રીક્લૅંપસિયાથી બચાવે છે. આ એવી સ્થિતિ છે, જેમાં અચાનક બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે. તે શુક્રાણુમાં મળતા પ્રોટીનના લીધે થાય છે, જે ઈમ્યૂન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે.

જ્યારે ડોક્ટરને જટિલતા દેખાય છે, ત્યારે તે સેક્સ ન કરવાની સલાહ આપે છે. જટિલતા અનેક પ્રકારની હોઈ શકે છે, જેમ કે :

- જો પહેલાં ગર્ભપાત થયો હોય તો.
- પહેલાં ક્યારેક સમય પહેલાં બાળકનો જન્મ થયો હોય તો.
- કોઈ પણ પ્રકારનો ગર્ભપાત થવાનું જોખમ હોય તો.
- યોનિમાંથી વધારે રક્તસ્રાવ થતા અથવા પ્રવાહી પદાર્થ નીકળવાની સ્થિતિમાં.
- એકથી વધારે બાળક હોય ત્યારે.

તમે ઈચ્છો છો કે તમારી પ્રેગ્નન્સી ખુશહાલ અને સલામત હોય તો જાદૂટોણાં જેમ કે ગર્ભ રક્ષા કવચ, ગર્ભ રક્ષા માટે ચમત્કારી જાદૂ, પુત્ર પ્રાપ્તિના નુસખા વગેરેના ચક્કરથી દૂર રહો, કારણ કે આ દરમિયાન જાદૂટોણાં નહીં, પણ પતિપત્ની વચ્ચે પ્રેમ અને સારા સંબંધ વધારે જરૂરી છે. આ દરમિયાન તમારું અને બાળકનું ખાસ ધ્યાન રાખો. ડોક્ટરની સલાહ લો અને સંપૂર્ણ આહાર લો, જેથી તમારા શરીરને તમામ પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકે, તે તમારા આવનાર બાળકના વિકાસ માટે જરૂરી છે.

- મિની સિંહ ●

સ્નેક્સની આ રીતે વધારો પૌષ્ટિકતા

ફટાફટ તૈયાર થતા
સ્નેક્સને જણાવેલી રીત મુજબ બનાવશો તો સ્વાદની સાથે તંદુરસ્તી પણ મળશે...

રેડી ટૂ કૂક સ્નેક્સ તથા ભોજનનું ચલણ આજકાલ ખૂબ વધ્યું છે. બ્રેકફાસ્ટ, સ્નેક્સ અથવા કોઈ પણ સમયે ખવાતા સ્નેક્સની વાત કરીએ જેમ કે ઈડલી, ઢોંસા, વડા, ઉપમા, ઢોકળાં, મુઠિયા, પકોડી, થેપલા વગેરેના સીલ્ડ પેકેટ બજારમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે. આ પેકેટ પર લખેલી સૂચના અનુસાર તેમાં પાણી અથવા દહીં મિક્સ કરો અને મનગમતા સ્નેક્સ બનાવી લો.

આ જ રીતે પોરિજ વગેરે બનાવવા માટે ઓટ્સ, મૂસળી, કોર્નફ્લેક્સ વગેરેને દૂધમાં નાખો અને થોડા સમયમાં સ્વાદિષ્ટ વાનગી તૈયાર.

કહેવાનો અર્થ એ છે કે બજારમાં મુખ્યત્વે ૨ પ્રકારની વસ્તુ ઉપલબ્ધ હોય છે. એક એ જેમાં દૂધ અથવા દહીં વગેરે મિક્સ કરીને થોડી મિનિટ

ચઢાવ્યા પછી તૈયાર થઈ જતી હોય છે જ્યારે બીજી એ વસ્તુ જેમાં દૂધ વગેરે મિક્સ કર્યા કે ખાવા માટે તૈયાર. આવો જાણીએ, આ બંને વસ્તુની પૌષ્ટિકતાને કેવી રીતે વધારી શકાય :

મગના ભજિયાનો લોટ : આમ તો નામ અનુસાર મગના ભજિયાના લોટમાં કાંદા, બટાકા નાખીને ભજિયાં બનાવવામાં આવે છે, પરંતુ એવા શાક જેમ કે પાલક, ફણસ વગેરે જે ઘરમાં



ખાવામાં નથી આવતા તેને પણ તેમાં નાખીને ભજિયાં બનાવી શકાય છે. ભજિયાના લોટના પૂડલા બનાવો. થોડા શાકભાજીને બારીક કાપીને અથવા પીસીને તેના ખીરામાં મિક્સ કરો. ઉપરથી કોથમીર નાખો. પછી છીણેલું પનીર નાખો. હવે ઉત્તમ અને પૌષ્ટિક પૂડલા તૈયાર છે.

ડો ફ્રાઈડ ભજિયાં ન ખાવા હોય તો અપ્પા બનાવી લો. ખૂબ ઓછા તેલમાં અપ્પા તૈયાર થશે. આ જ રીતે થાળીપીઠના લોટમાં છીણેલી દૂધી, કાશ્મીરી મરચાં, બારીક કાપેલા ફુદીનાના પાંદડાં, પાલક વગેરે મિક્સ કરીને થેપલા બનાવો.

ઓટ્સ : આજકાલ લોકો પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે ખૂબ જાગૃત થઈ ગયા છે. તેથી ઓટ્સ જેને હિન્દીમાં જવના નામથી ઓળખાય છે તેનો ઉપયોગ ખૂબ વધ્યો છે, પરંતુ મોટાભાગના લોકો ઓટ્સને દૂધમાં નાખીને ખાતા હોય છે.

પૌષ્ટિકતા આ રીતે વધારો : દૂધ નાખતા પહેલાં ઓટ્સને સામાન્ય રોસ્ટ કરી લો. ઉપરથી દાડમના દાણાથી સજાવો. ખાંડની જગ્યાએ મધ નાખો. આયર્નથી ભરપૂર મધની સાથેસાથે ફળ નાખવાથી ઓટ્સની પૌષ્ટિકતા ખૂબ વધી જાય છે.

ઓટ્સ ઉત્તપમ, પેનકેક, ઈડલીઢોંસા : ઓટ્સના ઉત્તપમ, ઈડલી, ઢોંસા, પેનકેક વગેરે બનાવવા હોય તો ઓટ્સને સામાન્ય રોટ્સ કરીને ઠંડું કરીને મિક્સીમાં પાઉડર બનાવી લો. જો ઈડલી બનાવવી હોય તો તેમાં થોડી સોજી મિક્સ કરો. પછી ઉત્તમ, સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક બ્રેકફાસ્ટ તૈયાર થઈ જશે.

રેડી ટૂ કૂક ઉપમા બનાવવો હોય તો પણ તેમાં ઓટ્સનો પાઉડર મિક્સ કરી લો. સાથે બારીક કાપેલા કાશ્મીરી મરચાં, ગાજર, કાંદા વગેરે પણ મિક્સ કરો. આમ કરવાથી ઉપમા પૌષ્ટિક બનશે. બજારમાં પણ મસાલા ઓટ્સના પેકેટ મળતા હોય છે. તેમાં પનીર મિક્સ કરો અને



પરોઠામાં ભરીને શેકી લો. બાળકોને ખબર પણ નહીં પડે અને તેમને પૌષ્ટિકતા પણ મળી જશે.

આજકાલ ઓટ્સની સાથે કોર્નફ્લેક્સ ડ્રાયફ્રૂટ્સ વગેરે મિક્સ કરેલી મૂસળી પણ બજારમાં મળે છે. તેમાં બારીક કાપેલા એપલને મિક્સ કરવાથી ભરપૂર પૌષ્ટિકતા મળે છે.

કોર્નફ્લેક્સ : કોર્નફ્લેક્સ પણ રેડી ટૂ ઈટની શ્રેણીમાં આવે છે. તેમાં દૂધ નાખવાની સાથે ઋતુગત ફળ મિક્સ કરી લો તો સ્વાદ વધી જશે અને સાથે પૌષ્ટિકતા પણ. કેળાં અને દાડમ નાખશો તો પછી કહેવું જ શું. કેળામાં ભરપૂર પ્રમાણમાં પોટેશિયમ હોય છે, જ્યારે દાડમ આયર્નથી ભરપૂર હોય છે અને તે પેટની સમસ્યાથી મુક્તિ અપાવે છે.

કોર્નફ્લેક્સનો પ્રયોગ માત્ર મીઠી વસ્તુ માટે નથી કરવામાં આવતો, પણ કટલેસ પર કોટિંગ માટે કરી શકાય છે. તે ઉપરાંત કોર્નફ્લેક્સમાં થોડાક કાંદા, ટામેટા, કાશ્મીરી મરચાં, દહીં તથા ચટણી નાખીને ચાટ બનાવીને પણ સર્વ કરી શકાય છે.

ક્રંચી ટેક્સ્ચર વાળા કોર્નફ્લેક્સમાં શુગર, આયર્ન, વિટામિન વગેરે ભરપૂર પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. ડાયેટિશિયનનું માનવું છે કે તેમાં ફાઈબર પણ ભરપૂર પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, પરંતુ ધ્યાન રાખો કે દિવસમાં માત્ર એક જ વાર તેનું સેવન કરવું જોઈએ, કારણ કે શુગરની માત્રા વજન વધારી શકે છે.

મૂસળી : મૂસળી બજારમાં અનેક ફ્લેવરમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. દૂધમાં નાખવાની સાથેસાથે તેનો પ્રયોગ એનર્જી બાર બનાવવામાં પણ કરી શકાય છે. કોઈ પણ સ્વીટ ડિશમાં થોડી મૂસળી નાખી દો, તેનો સ્વાદ વધી જશે. એનર્જી બારમાં ખાંડની જગ્યાએ મધ અથવા પામ શુગર મિક્સ કરો તો આયર્ન પણ મળી જશે.



ઢોકળા વડાનો લોટ : ઢોકળાનું મિશ્રણ બજારમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે. તેની પૌષ્ટિકતા વધારવા માટે તેમાં કોબીજ, ગાજર, બીન્સ વગેરે શાકભાજીને બારીક કાપીને તળી લો અને પછી ઢોકળાના મિશ્રણમાં નાખીને ચઢાવો.

બાળકો પાલક અથવા બીજા કોઈ પણ લીલા શાક ખાવાનું પસંદ નથી કરતા. તેથી થોડા પાલકના પાંદડાં, મગફળી, આમળા, લસણ વગેરે પીસીને ચટણી તૈયાર કરો. પછી તૈયાર ઢોકળાની વચ્ચે પાલકની ચટણી લગાવીને તેની પૌષ્ટિકતા વધારો.

આમળા વિટામિન સીથી ભરપૂર હોય છે જે રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારે છે. વડાના લોટથી માત્ર વડા નથી બનતા, વડાના લોટમાં દાળ પણ હોય છે, જે પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે. બધા શાકભાજીને સામાન્ય બાફીને બાફેલા બટાકા સાથે મિક્સ કરી લો અને નાનાનાના બોલ બનાવી લો. પછી વડાના લોટના ખીરામાં ડિપ કરીને ડીપ ફ્રાય કરો. હવે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક ભજિયાં તૈયાર થઈ ગયા.

આ રીતે દરેક વસ્તુની પૌષ્ટિકતા વધારવા માટે બારીક કાપેલા તાજા શાકભાજી તથા ફળ વગેરે મિક્સ કરો.

ડાયેટિશિયન શિલ્પા જૈન જણાવે છે કે તરત તૈયાર થઈ જતી દરેક વસ્તુને સંપૂર્ણ રીતે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ન માની શકાય, કારણ કે તેમાં પ્રિઝર્વેર્ટિવ નાખેલા હોય છે. તેથી દરેક વસ્તુને વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી દૂર રહો. અઠવાડિયામાં ૨-૩ વાર જ તેનો ખાવામાં ઉપયોગ કરો. સારું એ જ રહેશે કે કેટલીક વસ્તુ ઘરમાં બનાવીને રાખો, જેને આપણે પ્રી મિક્સ કહીએ છીએ. ઉદાહરણરૂપે જોઈએ તો સોજીને શેકીને તેમાં વઘાર કરીને રાખો. સેવૈયા અને શીરાને ઘરમાં શેકીને રાખો, જેથી ઓછા સમયમાં પૌષ્ટિકતા મળી જશે.

- નીરા કુમાર ●



મોનસૂનમાં કેવો હોવો જોઈએ ડાયટ ચાર્ટ

ડિહાઈડ્રેશન અને ફૂડ પોઈઝનિંગ જેવી સમસ્યાથી બચવા માટે ખાણીપીણીની જણાવેલી વસ્તુને તમારા ડાયટમાં સામેલ કરો....

મોનસૂનમાં જો તમારા ખાનપાન યોગ્ય હશે તો તમે ડિહાઈડ્રેશન, ડાયેરિયા, પરસેવો, થાક, ભૂખ ન લાગવી, ઊલટીઓ, હીટ સ્ટ્રોક અને ફૂડ પોઈઝનિંગ જેવી સમસ્યાથી બચી શકશો.

આ ઋતુમાં તમામ પરેશાનીથી બચવા માટે તમે તમારા ડાયટ ચાર્ટમાં નીચે જણાવેલી વસ્તુને સામેલ કરી શકો છો :

સેલડ : ટામેટામાં વિટામિન-એ, વિટામિન-સી અને લાઈકોપીન હોવાથી પોષક તત્ત્વોના આ પાવરહાઉસને ફળ અને શાક એમ બંનેમાં ગણવામાં આવે છે. એક ટામેટામાં માત્ર ૩૫ થી ૪૦ કેલરી હોય છે, પરંતુ તે એક દિવસમાં વિટામિન સીની ૪૦ ટકા અને વિટામિન એ ની ૨૦ ટકા જરૂરિયાતને પૂરી કરી શકે છે.

ટામેટાના બીજા પણ અનેક લાભ છે. લાઈકોપીન જેવા એન્ટિઓક્સિડેન્ટના લીધે તે અનેક પ્રકારના કેન્સર સામે લડવામાં મદદરૂપ બને છે. એક સંશોધનનું તારણ દર્શાવે છે કે લાઈકોપીન એલડીએલ અથવા બેડ કોલેસ્ટ્રોલથી બચાવે છે, જેથી હૃદયરોગની શંકા ઓછી થઈ જાય છે.

કાકડીનો સેલડ રૂપે વધારે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમાં પોટેશિયમ હોય છે જે હાઈ બ્લડપ્રેશરને કંટ્રોલ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. અલ્સરની સારવારમાં પણ કાકડીનું સેવન રાહત પહોંચાડે છે. અપણે ત્યાં સહેલાઈથી મળતા મસાલામાં કાળા મરી જેમાં બીટા કેરોટીન જેવું એન્ટિઓક્સિડેન્ટ હોય છે, જે આપણી ઈમ્યૂન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે અને ફ્રી રેડિકલ્સથી થતા નુકસાનથી બચાવે છે. રોજ એક બાઉલ ટામેટાનો સેલડ જરૂરથી ખાઓ, પરંતુ કેટલીક બીમારી જેમ કે પથરીમાં ટામેટાનું સેવન ડોક્ટરને પૂછીને કરવું જોઈએ.

ફળ : આ ઋતુમાં ઘણા લો કેલરી ફ્રૂટ્સ ઉપલબ્ધ હોય છે, જેમાં ફાઈબર, કેલ્શિયમ તથા બીજા મહત્ત્વના પોષક તત્ત્વોની પર્યાપ્ત માત્રા હોય છે. જે શરીરમાં પાણીની માત્રા જાળવી રાખે છે. આ ઋતુમાં ઋતુગત ફળો જેમ કે તડબૂચ, લીચી, કાકડી, ટેટી, સંતરા, દ્રાક્ષ વગેરેનું સેવન ખૂબ લાભદાયક રહે છે. સોડિયમ, પોટેશિયમ અને વિટામિન બીથી ભરપૂર તરબૂચ શરીર માટે ખૂબ લાભદાયી રહે છે. તેથી આ બધા ઋતુગત ફળોને તમારા ડાયટ ચાર્ટમાં સામેલ કરવાનું બિલકુલ ભૂલશો નહીં.

જ્યૂસ : ઉનાળામાં શરીરને પાણીની વધારે જરૂર પડતી હોય છે, તેથી પ્રવાહી પદાર્થનું સેવન વધારે પ્રમાણમાં કરવું જોઈએ, જેથી શરીરને પૂરતું પાણી મળી રહે અને તમને પણ મળે બાફભર્યા બપોરમાં શીતળતા અને સ્ફૂર્તિ. તેથી તમારા ડાયટ ચાર્ટમાં જ્યૂસને અચૂક સામેલ કરો. લીંબુ પાણીથી વધારે સારો જ્યૂસ બીજો કોઈ જ નથી. સંતરા તથા મોસંબી જેવા ફળોના જ્યૂસ પણ લઈ શકો છો. નાળિયેર પાણીમાં ઘણા જરૂરી મિનરલ્સ હોય છે, જે શરીરને હાઈડ્રેટ રાખે છે. વળી તે પોટેશિયમનો પણ ઉત્તમ સ્રોત છે.



શાકભાજી : ડાયટમાં ઋતુગત શાકભાજી જેમ કે દૂધી, ભીંડા, કારેલા, કોળું, ટામેટા, કાકડી અને લીલા મરચાને સામેલ કરો. દૂધીમાં કેલરી ઓછી, પરંતુ ફાઈબર અને પાણી વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. લો કેલરી હોવાથી આ શાકભાજી ખાવાથી સ્થૂળતાનું જોખમ નથી રહેતું. કારેલામાં કોપર, આયર્ન અને પોટેશિયમ હોય છે. તેને ખાવાથી શરીરમાં બ્લડ શુગર અને ઈન્સ્યુલિનનું સ્તર નિયંત્રણમાં રહે છે. કારેલા શરીરમાં ક્ષારીય પ્રભાવ પેદા કરે છે, જેથી શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વો બહાર નીકળી જાય છે. એસિડિટી અને અપચાની સમસ્યામાં ભીંડા ખૂબ લાભદાયી રહે છે. જેમને યુરિનને લગતી કોઈપણ સમસ્યા હોય તેમના માટે ભીંડા ખૂબ લાભદાયક પુરવાર થાય છે.



કોળામાં આયર્ન, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ જેવા તત્ત્વો હોય છે. કાચા કોળાનો રસ શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને દૂર કરી દે છે. એસિડિટી દૂર કરવા અને વજન ઘટાડવામાં પણ તે ખૂબ લાભદાયક રહે છે.

- અનુ જાયસવાલ ●



રેની સીઝન લિપસ્ટિકના ૫ શેડ

ભીનાશભરી ઋતુમાં જ્યારે લિપ્સ પર નિખરશે રંગ, ત્યારે અધીરું થશે તેમનું મન મસ્તી કરવા...

એક છોકરીના જીવનમાં લિપસ્ટિકની ખૂબ મહત્ત્વની ભૂમિકા હોય છે, કારણ કે તે દરરોજ તેનો ઉપયોગ કરીને પોતાની સુંદરતા વધારતી હોય છે.

આ રેની સીઝનમાં તમે કયા શેડની લિપસ્ટિક લગાવશો, તે વિશે આલ્પ્સના ફાઉન્ડર ડાયરેક્ટર ડો. ભારતી તનેજા જણાવે છે, ‘‘ભલા એવું કોણ હશે જે સુંદર રંગોને પ્રેમ ન કરતું હોય અને બીજાની આંખમાં પોતાના માટે પ્રશંસાના ભાવ જોવા ન ઈચ્છતું હોય. જ્યારે આપણે લિપસ્ટિકની દુનિયામાં પ્રવેશ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને તેના અનેક પ્રકાર જોવા મળે છે. જેમ કે ચમકદાર, લાંબા સમય સુધી જળવાઈ રહેનાર, મેટ અને બીજી કોણ જાણે કેવીકેવી વિશેષતા ધરાવતી અનેક પ્રકારની લિપસ્ટિક હોય છે, પરંતુ હું હંમેશાં મેટ લિપસ્ટિકની પ્રશંસક રહી છું, કારણ કે તે ઓફિસ અને કોલેજ જતી વખતે યૂઝ કરવા માટે બિલકુલ યોગ્ય બ્યૂટિ પ્રોડક્ટ છે અને ગ્લોસી લિપસ્ટિકની જેમ સરળતાથી સ્મજ પણ નથી થતી.’’

તો આવો, જાણીએ આ રેની સીઝનમાં તમે કઈ મેટ લિપસ્ટિક ટ્રાય કરી શકો છો.

ગુલાબી અને કોરલ ઈમ્પ્રેશન લિપસ્ટિક : ગુલાબી અને કોરલ કલર બંને સૌથી સારા મેટ લિપસ્ટિક કલર છે. ગુલાબી અને કોરલ અંડર ટોન્સ સાથે આ સુપર ગોર્જિયસ શેડ તમને આપશે એક સુંદર ઈફેક્ટ. ગરમી પછીની રેની સીઝનમાં આ ઠંડક આપનાર બિલકુલ સચોટ લિપ કલર શેડને તમારા માટે પસંદ કરો. ન્યૂડ લુક આપનાર આ શેડની લિપસ્ટિકને જોકે ઓછી સારસંભાળની જરૂર પડે છે, તેથી તમને રેની સીઝન દરમિયાન ટચ અપ બાબતે ચિંતા કરવાની જરૂર નહીં પડે.

વેલ્વેટ કલર મેટ લિપસ્ટિક : મેટ લિપસ્ટિકમાં વેલ્વેટ કલર એક અલગ લુક આપે છે. હવે જૂના ન્યૂડ બ્રાઉન કલરને છોડીને વેલ્વેટ કલર અપનાવો. ફેર કોમ્પ્લેક્શન ધરાવતી ગર્લ્સ પર જ વેલ્વેટ કલર લિપસ્ટિક સારી લાગે છે. તમારે એ વાત પણ જાણી લેવી જોઈએ કે વેલ્વેટ કલર એ શેડ છે, જે તમારા લુકમાં ફન અને ગ્લેમર એડ કરે છે. તો પછી બેફિકર થઈને કેરી કરો લિપસ્ટિકના આ રંગને.

પીચ કાર્નેશન મેટ લિપસ્ટિક : બીજી એક સુંદર બ્યૂટિ પ્રોડક્ટ પીચ કાર્નેશન મેટ લિપસ્ટિક છે. તે પિંકિશ બ્રાઉન કલરની હોય છે અને તેને લગાવ્યા પછી ન્યૂડ લુક દેખાતો હોય છે. પીચ કાર્નેશન કલર એક એવો લિપ કલર છે, જે માત્ર શ્યામ રંગની છોકરીઓ પર ખીલી ઊઠે છે. આ કલર સંકોચ વિના કોલેજ અને ઓફિસ જતી વખતે લગાવી શકાય છે. તમારા દરેક કલરના આઉટફિટ સાથે આ કલર વર્ક કરશે. જ્યારે તમે દ્વિધામાં હોય કે હોઠ પર કયા કલરની લિપસ્ટિક લગાવવામાં આવે ત્યારે તમારે આ કલર અચૂક ટ્રાય કરવો જોઈએ.

આ વાત પર ધ્યાન આપો

- હોઠને પરફેક્ટ બેસ આપવા માટે લિપસ્ટિક લગાવતા પહેલાં હંમેશાં ફાઉન્ડેશનને અપ્લાય કરો.
- જો તમે ગ્લોસી લુક ઈચ્છતા હોય તો લિપસ્ટિક અપ્લાય કર્યા પછી લિપ ગ્લોસ લગાવો.
- લિપસ્ટિકના શેડની પસંદગી તમારા હોઠના શેપને ધ્યાનમાં રાખીને કરો. જો તમારા હોઠ જાડા હોય તો ડાર્ક લિપસ્ટિક લગાવો. લાઈટશેડથી હોઠ વધારે જાડા દેખાશે, જ્યારે ડાર્ક શેડ્સથી હોઠ પાતળા દેખાશે.

સાટીન જૈજબેરી જેમ : આ સુપર ક્રીમી ન્યૂડ લિપસ્ટિક કલર એવો રેગ્યુલર કલર છે, જે દરેક પ્રકારના સ્કિનટોન પર દીપી ઊઠે છે. તમારી રેગ્યુલર સ્ટાઈલમાં તમે બેરીના આ લિપસ્ટિક કલરને એડ કરી શકો છો. જોકે લિપસ્ટિકના ડાર્ક કલરનો પોતાનો એક અલગ જાદૂ હોય છે.

ફ્યૂશિયા પિંક મેટ લિપસ્ટિક : કંઈક તો ખાસ છે લિપસ્ટિકના આ રંગમાં, તેથી જ તો દુનિયાભરની છોકરીઓ લિપસ્ટિકના આ કલર પાછળ પાગલ છે. લિપસ્ટિકનો આ એક ખૂબ સારો કલર છે. જે દરેક સ્કિનટોનમાં ગ્લેમરને એડ કરે છે. જો તમારો રંગ શ્યામ હોય તો આ શેડ તમારી સ્કિન પર સંપૂર્ણ રીતે સૂટ કરશે. આ કલરમાં તમે ડાર્કથી લઈને લાઈટ કલર સુધીના કોઈ પણ શેડની લિપસ્ટિકનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વિશ્વાસ કરો કે ફ્યૂશિયા રંગની લિપસ્ટિક તમારા લુકને બિલકુલ બદલી નાખશે. લિપસ્ટિકના આ કલર અજમાવો અને ગોર્જિયસ લુક મેળવો.

- પારૂલ ભટનાગર ●

ટ્રેન્ડી લુકની ટિપ્સ



ટ્રિક્સ

તમને ફેશનની સાથે પ્રયોગ કરવો ગમે છે તો આવો અહીં કેટલીક રોચક ડ્રેસિંગ ટિપ્સ વિશે જાણીએ...

દરેક મહિલાની ઈચ્છા થાય છે કે તે બીજાથી કંઈક અલગ, ખૂબસૂરત અને ફ્રેશ દેખાય. બધાની પ્રશંસાભરી નજર તેની પર જ કેન્દ્રિત રહે. લોકડાઉનની સ્થિતિમાં લોકો ઓનલાઈન સોશિયલ મીડિયા પર ડિસ્ટન્સ રાખીને પાર્ટી અને ગેટ ટૂ ગેધર કરતા થયા છે. જેમાં વીડિયો કોલ દ્વારા એકબીજા સાથે વાતોથી લઈને પાર્ટી પોતાના ઘરે રહીને પણ એન્જોય કરી શકાય છે.

મોનસૂનમાં સ્વયંને રિફ્રેશ કરવા અને પોતાની એક અલગ ઓળખ બનાવવા માટે આવો જાણીએ મોન્ટે કાર્લોના એક્ઝિક્યૂટિવ ડાયરેક્ટર મોનિકા ઓસવાલ પાસેથી કેટલાક જરૂરી સ્ટાઈલ સ્ટેટમેન્ટ વિશે જેને દરેક મહિલા અથવા ગર્લ્સ ફોલો કરીને ફેશન ગેમમાં સ્વયંને બધાથી આગળ રાખી શકે છે :

કેઝ્યુઅલ લુક માટે : કોઈ ઓનલાઈન વીડિયો પાર્ટી પ્લાન કરી રહ્યા છો, ઘરના સભ્યો મળીને ઘરે જ મૂવી નાઈટનો પ્લાન હોય કે પછી મિત્રોને વીડિયો કોલ પર મળવાનું હોય, તમે સ્ટાઈલ સ્ટેટમેન્ટ બનવા માટે કોઈ વાઈલ્ડ અને બોલ્ડ ડ્રેસ ટ્રાય કરી શકો છો. તેના માટે તમે નવી પ્રિન્ટ્સ, એક્સેસરિઝ ફેબ્રિક અને કલર ટ્રાય કરી શકો છો.

પફ શોલ્ડર : વિંટેજ પફ શોલ્ડર ફરીથી

ટ્રેન્ડમાં આવી ગયા છે. ટોપ ડ્રેસ તથા બ્લાઉઝ વગેરેમાં પફ્ડ સ્લીવ ટ્રાય કરી શકો છો. કોઈ પણ સોશિયલ મીડિયા પર લાઈવ ગેટ ટૂ ગેધરમાં પફ્ડ સ્લીવ ધરાવતો બ્લેક પેન્સિલ ડ્રેસ પહેરો અને ત્યાર પછી જુઓ કેવી રીતે તમે ઘરે બેઠા બધાના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાઓ છો.

ફેશનની સ્ટાઈલ

બ્રીજી વાઈટ ડ્રેસ, સ્ટ્રેપી સેન્ડલ, સિલ્કી મિડી સ્કર્ટ, સ્મોક્ડ ટોપ, ચેક્ડ પેન્ટ અને એસિમેટ્રિક નેકલાઈન્સ આજકાલ ફેશનમાં છે. પાંખ અને ફરવાળા ડ્રેસિસ પણ ફરીથી ચલણમાં આવ્યા છે. લાઈલેક ફેશનમાં છે અને રેડ તથા પિંકનું કોમ્બિનેશન સૌથી વધારે ફોલો કરવામાં આવી રહ્યું છે.

વાઈટ ટેંક ટોપ : એક ઉત્તમ ફિટિંગ ધરાવતું સફેદ ટેંક ટોપ, પહોળી મોરીવાળું પેન્ટ અથવા પ્લાઝો કે પછી જીન્સ, સેલર પેન્ટ અથવા જોધપુરી પાયજામા સાથે પહેરો અને એક પ્રિન્ટેડ સ્કાર્ફ સાથે તે એક્સેસરાઈઝ કરો, સાથે વાળને પણ મેસીઅપ ટૂ લુક આપીને તમે પરફેક્ટ લેડી લુક મેળવો.

પ્રોફેશનલ લુક માટે : આપણે ફેશનની સાથે સ્ટાઈલને પણ ઓફિસના આઉટફિટ સાથે ફિટ કરવાની હોય છે. ઓફિસ ફેશનમાં એક સંતુલન અને સાદગી ધરાવતા ગ્લેમરની જરૂર છે. જોકે મોટાભાગની કોર્પોરેટ કંપનીમાં બટનવાળા ડ્રેસ પહેરવાનો નિયમ હોય છે, તમે તેમાં પણ સ્ટાઈલ અને ફેશનનું સંયોજન ઉત્તમ રીતે લાવી શકો છો.



ફોર્મલ ડ્રેસિંગ સાથે પરફેક્ટ લુકની ટિપ્સ

રંગો બાબતે સતર્કતા : પ્રોફેશનલ મેજમાં રંગો ખૂબ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ન્યૂટ્રલ કલર જેમ કે બ્લેક, નેવી, મરૂન, સફેદ, ક્રીમ અને ગ્રે જેવા રંગને પ્રાથમિકતા આપો. તેમાંના મોટાભાગના રંગ પેન્ટસૂટ, સ્કર્ટ અને શૂઝમાં સારા લાગે છે. આ રંગને સોફ્ટ ફેમિનાઈન રંગ જેમ કે આઈસ બ્લૂ, લાઈલેક, સોફ્ટ પિંક અને આઈવરી સાથે મેચ કરો.

કોમ્પ્લિકેટેડ હેરસ્ટાઈલ અને એક્સેસરિઝને મિસ કરો : યાદ રાખો પ્રિન્ટ એક્સેસરિઝની કમી પૂરી કરે છે. લુકને વધારે પ્રોફેશનલ દર્શાવવા માટે મોટામોટા એરિંગ્સ, ભડકાઉ રંગની હેન્ડબેગ કે બ્રાઈટ ગ્લાસિસના ઉપયોગથી દૂર રહો. વાળમાં ફ્રેશ બ્રેડ, સાઈડ ચોટી, ફ્રેંચ રોલ વગેરે ટ્રાય કરો. સ્લીક હેરસ્ટાઈલ ફેશનમાં છે. તેના માટે એક રેપ અરાઉન્ડ પોનીટેલ ટ્રાય કરી શકો છો.

નાની પ્રિન્ટ લાગે વધારે સુંદર : જો તમે ઓફિસમાં બિનજરૂરી આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનવા નથી ઈચ્છતા તો કપડાની પ્રિન્ટ્સને શક્ય તેટલી ઓછી ભડકાઉ રાખો. લાઉડ પ્રિન્ટ્સને બદલે થોટફુલ પ્રિન્ટ્સ ઉત્તમ રહે છે. જોકે હાલમાં ફ્લોરલ પ્રિન્ટ્સ ફેશનમાં છે. તમે સફેદ અથવા પિસ્તા કલરના બેઝ પર નાના ગુલાબવાળી પ્રિન્ટ્સનો બ્લાઉઝ ટ્રાય કરી શકો છો.

માઈન્ડફુલ પેરિંગ : બોટમવેર અને ટોપ વચ્ચે સંતુલન ખૂબ જરૂરી છે. ફ્લાવર કેટ્સ અથવા હાર્ટ પ્રિન્ટવાળા બ્લાઉઝ પરંપરાગત બોટમવેર સાથે પહેરો.

બિરલા સેલ્યૂલોઝના હેડ ઓફ ડિઝાઈન, નેલ્સ જાફરીના જણાવ્યા અનુસાર પર્સનાલિટીમાં નિખાર લાવવા અહીં જણાવેલી ટિપ્સનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પ્લાઝો પેન્ટ : આકર્ષક અને આરામદાયક અનુભૂતિ માટે પ્લાઝો પેન્ટ તમારા વોર્ડરોબમાં જરૂર હોવું જોઈએ. તે સુવિધાજનક રહે છે અને ટ્રેન્ડી હોવાના તેને પસંદ પણ કરવામાં આવે છે. કેઝ્યુઅલ હોય કે પરંપરાગત, પ્લાઝો પેન્ટ લગભગ દરેક પ્રસંગે સૂટ કરે છે. પરંપરાગત લુક મેળવવા આકર્ષક પ્લાઝો સાથે સુંદર કુરતી મેચ કરો અને આધુનિક રૂપના સાદા સફેદ અથવા કલરફુલ ટોપ સાથે પ્લાઝો પેન્ટની જોડી બનાવો.

મેક્સી ડ્રેસ : અલ્ટ્રા કંફર્ટેબલ સેક્સી મેક્સી ડ્રેસ દરેક ઋતુમાં એક સ્ટાઈલિશ લુક આપે છે. શરીરની રચના અનુસાર યોગ્ય મેક્સી ડ્રેસની પસંદગી કરો. એક લાંબો મેક્સી ડ્રેસ ગરમીના દિવસોમાં ફરવા માટે યોગ્ય પોશાક છે. મેક્સી ડ્રેસને યોગ્ય સ્લિંગ બેગ, સનીજ અને ફ્લેટ્સ સાથે સ્ટાઈલ કરો અથવા ડ્રેસને વાઈટ સ્નીકર્સ સાથે જોડી દો.

શોર્ટ્સ : જો તમે શોર્ટ્સ ન પહેરી રહ્યા હોય તો સમજી લો કે તમારી ફેશન અધૂરી છે. તેને એક કૂલ અને ફંકી ટીશર્ટ અથવા સ્નેજી એસિમેટ્રિકલ ક્રોપ ટોપ સાથે મેચ કરો, જેથી તમને એક ન્યૂ લુક મળી શકે. એક્સેસરિઝ અને ચંકી સ્નીકર્સની જોડી સાથે કૂલ ફેશનિસ્ટા બનો.

જંપસૂટ અને પ્લેસૂટ : તમારે તમારા કલેક્શનમાં આ ફેશનેબલ ડ્રેસિસ જરૂર ઉમેરવા જોઈએ. જંપસૂટ અને પ્લેસૂટ તમને ઓફસોલ્ડર લુક, હોલ્ટર નેક પેટર્ન ત્યાં સુધી કે કોલ્ડશોલ્ડર ડિઝાઈન જેવા હોટ ફેશન ટ્રેન્ડ્સની આઝાદી આપે છે.

કુરતી : ભારતીય મહિલાઓ અને છોકરીઓમાં કુરતી ખૂબ પોપ્યુલર ડ્રેસ છે. તે દરેક વ્યક્તિ પર આકર્ષક અને કંફર્ટેબલ દેખાય છે. તેમાં પણ ખાસ સ્લીવલેસ કુરતી સ્ટાઈલિશ લુક આપે છે. તેને પ્લાઝો પેન્ટ અથવા બેઝિક લેગિંગ ઉપરાંત જીન્સ સાથે પહેરી શકો છો.

આ સંદર્ભમાં ફેશન ડિઝાઈનર આશિમા શર્મા અહીં કેટલીક ટિપ્સ જણાવે છે :

- રૂટિન વેરમાં કોલ્ડ શોલ્ડર ક્રોપ ટોપ અપનાવો. આ ડ્રેસિસ યુવા મહિલાઓને વધારે ગમે છે. તે શોર્ટ્સ અને જીન્સ સાથે પેર કરીને ક્લાસી તથા ટ્રેન્ડી લુક મેળવી શકાય છે.
- સ્કર્ટ: સ્કર્ટ પણ યુવા મહિલાઓનો પસંદગીનો અને ફેશનેબલ ડ્રેસ છે. સ્કેટર સ્કર્ટ, પેન્સિલ સ્કર્ટ, પ્લીટેડ સ્કર્ટ વગેરેને ફેશનેબલ લુક મેળવવા અને મિત્રો સાથે ઓનલાઈન સાઈટ પર વીડિયો ગેટ ટૂ ગેધર પર ચોક્કસ પહેરી શકાય છે.
- આજકાલ સ્નીકર ફૂટવેર ખૂબ ચલણમાં છે અને તે દરેક પ્રકારના ડ્રેસ સાથે પહેરી શકાય છે. પહેલા માત્ર હીલ્સને ક્લાસી માનવામાં આવતી હતી, પરંતુ હવે સ્નીકર્સ અને ફ્લેટ જૂતાને પણ સ્ટાઈલિશ ગણવામાં આવે છે. સ્નીકર્સને ફૂટવેરના તરીકે અપનાવીને તમે દરેક લુકને ન્યાય આપી શકો છો.
- અપડૂ હેર અથવા સિંગલ બન તમારી ડ્રેસિંગ સ્ટાઈલને રીઈવેન્ટ કરવા ટ્રેન્ડી હેરસ્ટાઈલ છે. આ હેરસ્ટાઈલ તમારી ડ્રેસિંગ સ્ટાઈલને રિફ્રેશ કરવામાં ખૂબ મહત્ત્વની ભૂમિકા પણ નિભાવે છે.

- ગરિમા પંકજ ●

મોનસૂનના મેકઅપ રૂલ્સ

વરસાદની ઋતુમાં મેકઅપને ઊતરી જતો બચાવવા માટે અહીં જણાવેલી ટિપ્સ પર અચૂક ધ્યાન આપો...

વોટરપ્રૂફ મેકઅપની ખાસ વાત એ હોય છે કે તેને વરસાદનું પાણી પણ ખરાબ નથી કરી શકતું. લગ્ન અને પાર્ટીમાં કેમેરા અને લાઈટની સામે ગરમી લાગવાથી પણ મેકઅપ ચહેરા પરથી ઊતરવા લાગે છે. આ સ્થિતિમાં પણ વોટરપ્રૂફ મેકઅપ ખૂબ સારો રહે છે. રેનડાન્સ, સ્વિમિંગ પૂલ અને સમુદ્ર કિનારે ગરમીની રજાની મજા માણતી વખતે પણ વોટરપ્રૂફ મેકઅપનો જાદૂ અવશ્ય દેખાતો હોય છે.

શું છે વોટરપ્રૂફ મેકઅપ

બોબી સલૂનની સ્કિન, હેર અને બ્યૂટિ એક્સપર્ટ બોબી શ્રીવાસ્તવનું કહેવું છે, “પરસેવો આવતા મેકઅપ ધોવાઈને સ્કિનના રોમછિદ્રોમાં ભરાઈ જાય છે, જેથી મેકઅપ બેરંગ દેખાવા લાગે છે. મેકઅપ રોમછિદ્રો દ્વારા શરીરમાં ન જાય તે જ વોટરપ્રૂફ મેકઅપમાં કરવામાં આવે છે. સ્કિનના રોમછિદ્રોને બંધ કરીને કરવામાં આવેલો મેકઅપ વોટરપ્રૂફ મેકઅપ કહેવાય છે. રોમછિદ્રોને બે રીતે બંધ કરી શકાય છે. તેની રીત નેચરલ વોટરપ્રૂફ અને બીજી પ્રોડક્ટ વોટરપ્રૂફની છે. નેચરલ વોટરપ્રૂફ રીતમાં સ્કિનના રોમછિદ્રોને બંધ કરવા માટે ઠંડા ટુવાલનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. જે રીતે સ્ટીમ લેવાથી સ્કિનના રોમછિદ્રો ખૂલી જતા હોય છે, તે જ રીતે ઠંડો ટુવાલ મૂકવાથી રોમછિદ્ર બંધ થઈ જાય છે. તેના માટે બરફનો પ્રયોગ પણ કરી શકાય છે. ત્યાર પછી મેકઅપ કરવાથી

પરસેવો તેને દૂર નથી કરી શકતો. વોટરપ્રૂફ મેકઅપની વધેલી માંગને જોતા મેકઅપ પ્રોડક્ટ્સ બનાવતી કંપનીઓ હવે વોટરપ્રૂફ મેકઅપ પ્રોડક્ટ્સ બનાવે છે. આ પ્રોડક્ટ્સમાં એવા પદાર્થને ઉમેરવામાં આવતે છે જે મેકઅપ દરમિયાન સ્કિનના રોમછિદ્રોને બંધ કરે છે. તેનાથી મેકઅપ સ્કિનની અંદર નથી જતો અને પરસેવો તેને દૂર પણ નથી કરતો. આ પ્રકારની મેકઅપ પ્રોડક્ટ્સથી મેકઅપ કરતી વખતે સ્કિનને વોટરપ્રૂફ બનાવવાની જરૂર નથી પડતી. વોટરપ્રૂફ પ્રોડક્ટ્સમાં ક્રીમ, લિપસ્ટિક, ફેસ બેઝ, રૂઝ, મસકારા અને કાજલ જેવી વસ્તુ બજારમાં હવે સરળતાથી મળવા લાગી છે.

વોટરપ્રૂફ મેકઅપ પ્રોડક્ટ્સને સિલિકોનનો પ્રયોગ કરીને બનાવવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ થતો હોવાથી ડાઈનોથિકોન ઓઈલ સ્કિનને ચમકદાર બનાવે છે. તે વોટરપ્રૂફ મેકઅપને સરળતાથી ફેલાવામાં મદદ કરે છે. એકતરફ આ વોટરપ્રૂફ મેકઅપના અનેક લાભ છે જ્યારે બીજી તરફ કેટલીક ખામી પણ છે. જેને જાણવી જરૂરી છે. વોટરપ્રૂફ મેકઅપને દૂર કરવા માટે માત્ર પાણીનો પ્રયોગ પૂરતો નથી હોતો, બેબી ઓઈલ અથવા તો સિલિકોન ઓઈલનો પણ પ્રયોગ કરવો પડે છે. જોકે તેનો પ્રયોગ સ્કિન પર ખરાબ અસર કરે છે અને તેનાથી સ્કિનને નુકસાન પણ થાય છે. સ્કિન પર ઈંફેક્શન થઈ જાય છે અને તેનો વધારે પ્રયોગ કરવાથી સમય પહેલા સ્કિન પર કરચલી પડવા લાગે છે. તેથી વોટરપ્રૂફ મેકઅપનો પ્રયોગ ખાસ પ્રસંગે કરવો જોઈએ. દરરોજ તેનો પ્રયોગ કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

મેકઅપ ટિપ્સ

બ્યૂટિ એક્સપર્ટ બોબી શ્રીવાસ્તવ અહીં જણાવી રહ્યા છે કેટલીક ખાસ ટિપ્સ :

- આ ઋતુમાં મેકઅપ કરતી વખતે ડાર્ક શેડનો પ્રયોગ ક્યારેય ન કરો. ફાઉન્ડેશન પણ લાઈટ લગાવો. ડાઘધબ્બાને છુપાવવા માટે વોટર બેઝ ફાઉન્ડેશનનો પ્રયોગ કરો. જો તેનાથી ચમક વધારે આવે તો પાઉડરના બદલે બ્લોટિંગ પેપરનો પ્રયોગ કરો.
- તમારા ગાલને ગુલાબી દર્શાવવા માટે લાઈટ બ્લશરનો પ્રયોગ કરો. થોડો શિમર પાઉડર આંખની આસપાસ લગાવીને તેને આકર્ષક બનાવી શકો છો. હોઠ પર લિપકલર લગાવ્યા પછી તેને ચમકાવવા માટે હળવું લિપગ્લોસ લગાવો. લેક્મે મેકઅપ પ્રોડક્ટમાં આ પ્રકારનો બધો સામાન મળે છે.
- મસકારા પૂરો દિવસ જળવાઈ રહે તે માટે બરોનિયોંની ટિપ્સ પર મસકારા લગાવો, આમ કરવાથી તે ફેલાશે નહીં.
- સાંજના પ્રસંગ માટે મેકઅપ કરો તો નેચરલ મેકઅપ કરો. સાંજે તાપ નથી હોતો. તેથી ફેસ પર તમે શિમરનો પ્રયોગ કરી શકો છો. જો તમે તડકામાં બહાર નીકળી રહ્યા હો તો એસપીએફ-૧૫ યુક્ત સનસ્ક્રીન અથવા લોશનનો પ્રયોગ અવશ્ય કરો. તેનો પ્રયોગ કરવાથી સ્કિન પર સનબર્નની અસર ઓછી થાય છે.
- સ્વિમિંગ પૂલમાં જતા પહેલાં અને બાદમાં કીટાણુનાશક સાબુથી સ્નાન અવશ્ય કરો.
- આ ઋતુમાં પૂરા શરીરનું ડીપ ક્લીંઝિંગ કરાવો. અઠવાડિયામાં ૧ વાર બોડી મસાજ કરાવો. અઠવાડિયામાં ૧ વાર સ્ટીમબાથ પણ જરૂર લો. સ્ટીમ લેતી વખતે પાણીમાં થોડું બોડી ઓઈલ મિક્સ કરો.
- બાથટબમાં પાણી ભરીને તેમાં મિનરલ સોલ્ટ મિક્સ કરી લો અને તેમાં ૧૦-૧૫ મિનિટ પસાર કરો. પછી જુઓ, તમારી સ્કિન પર ચમક આવી જશે.
- જ્યારે પણ સખત તાપમાંથી આવો ત્યારે ઠંડા પાણીમાં પાતળું સૂતરાઉ કાપડ ભીંજવીને નિચોવી લો અને તેને તડકાથી પ્રભાવિત શરીરના ભાગ પર થોડીથોડી વાર માટે મૂકો.
- એક ટબમાં પાણી ભરીને મીઠું મિક્સ કરીને હાથ તથા પગને તેમાં ૧૦ મિનિટ સુધી ડુબાડેલા રાખો. આમ કરવાથી મૃત સ્કિન સુંવાળી ત્યાર પછી બરાબર ઘસીને તેને સરળતાથી દૂર કરી શકાય છે. હવે મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવો અને પગને ૨ મિનિટ ઠંડા અને ૨ મિનિટ માટે ગરમ પાણીમાં વારાફરતી ડુબાડો. આ ટ્રીટમેન્ટને હોટ અને કોલ્ડ ટ્રીટમેન્ટ કહે છે. તેનાથી લોહીના પરિભ્રમણમાં વધારો થાય છે.

હેર કેર ટિપ્સ

- જો વાળ નાના હોય તો સામાન્ય કર્લ કરાવી શકો છો. વાળ મીડિયમ સાઈઝના હોય અથવા લાંબા હોય તો તેને બાંધેલી હેરસ્ટાઈલ આપવાનો પ્રયત્ન કરો. જો વાળ ખુલ્લા રાખવાના હોય તો તેના હિસાબે કાપેલા હોવા જોઈએ. આજકાલ વાળને કલર કરાવવાનો ટ્રેન્ડ પણ ચાલી રહ્યો છે. જો કલર કરાવવો હોય તો બ્લોંડ હેર અથવા નેચરલ બ્રાઉન કલર કરાવો.
- વાળમાં નિયમિત રીતે સારી ક્વોલિટીના કંડિશનરનો પ્રયોગ કરો. તેનાથી વાળ ચમકદાર અને મુલાયમ બને છે. કંડિશનર લગાવવાની સૌથી સારી રીત એ છે કે વાળના ઉપરના ભાગથી લઈને નીચે સુધી તેને સારી રીતે લગાવવામાં આવે.
- વાળને ચમકદાર બનાવવા માટે નેચરલ મેંદીનો પ્રયોગ કરો. તેના ઉપયોગથી વાળને નબળા પડતા બચાવી શકાય છે.

- શૈલેન્દ્ર સિંહ ●

મેકઅપ સ્ટેપબાયસ્ટેપ

ફાઉન્ડેશન : ફાઉન્ડેશન સ્કિન સાથે મેચિંગ હોવું જોઈએ. મેકઅપ કરતી વખતે તે સ્કિન સાથે સંપૂર્ણ રીતે મેચ કરે તેની કાળજી રાખો. ફાઉન્ડેશન વોટરબેસ હોવું જોઈએ.
ટોપ ટિપ : કોઈ પણ મેકઅપ શરૂ કરતા પહેલાં અલ્ટ્રા અંડર બેસ અથવા શિમરિંગ મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવો. આમ કરવાથી મેકઅપ ખીલી ઊઠશે અને સ્કિન પણ ગ્લો કરશે.
ડાર્ક સર્કલ્સ : ડાર્ક સર્કલ્સને છુપાવવા માટે ઘણા પ્રકારના કંસીલર અલગઅલગ શેડ્સ અને કલરમાં મળે છે. ડાર્ક સર્કલ્સને છુપાવવા માટે વધારે પડતો મેકઅપ ન કરો. આમ કરવાથી મેકઅપ પણ ખરાબ દેખાશે અને આંખની નીચેની સ્કિન પણ ખરાબ થઈ શકે છે.
ટોપ ટિપ : જો ડાર્ક સર્કલ્સવાળી સ્કિનનો કલર સામાન્ય સ્લેટી જેવો હોય તો હળવો ગુલાબી રંગ અથવા આઈશેડો લગાવો. પછી તેની પર ફાઉન્ડેશનનું પાતળું પડ લગાવો. જો ડાર્ક સર્કલ્સ સામાન્ય નીલા રંગના હોય તો આઈશેડો પીચ કલરનો લગાવો.
પાઉડર : પાઉડર હંમેશાં લાઈટ લગાવો. તેના માટે હંમેશાં લૂઝ પાઉડરનો પ્રયોગ કરો. તેને બ્રશથી પૂરા ચહેરા પર લગાવો. પાઉડરને સ્કિન પર બરાબર મિક્સ કરો.
ટોપ ટિપ : પાઉડર લગાવ્યા પહેલાં ટિશ્યૂ પેપરથી પૂરા ફેસ પર ટેપ કરી લો, જેથી વધારાના ફાઉન્ડેશન અને તેલને ટિશ્યૂ પેપર શોષી લે. તેનાથી પાઉડર લગાવ્યા પછી પેચી લુક નહીં આવે.
બ્લશ ઓન : બ્લશને હંમેશાં ગાલના ગોળ એરિયા પર ફેરવો. બ્લશ ઓનને એકથી વધારે વારમાં લગાવો, જેથી તે નેચરલ લાગે. જોકે બ્લશ ઓન એટલું વધારે પણ ન કરો કે તે બનાવટી દેખાય.
ટોપ ટિપ : જો બ્લશ ઓન ભૂલથી વધારે લાગી જાય તો સામાન્ય ભીનું કરેલું સ્પંજ લઈને ગાલ પર સામાન્ય દબાવીને તેને સાફ કરી લો. તેનાથી કલર પણ સામાન્ય થઈ જશે અને લુક પણ જળવાઈ રહેશે.
લિપસ્ટિક : લિપસ્ટિકનો રંગ સ્કિન, વાળ અને આંખના રંગ ને મેચ કરતો હોવો જોઈએ. રાત્રિ સમયે ઘેરા રંગનો પ્રયોગ કરો. દિવસ દરમિયાન લાઈટ કલરની સાથે લિપગ્લોસનો પ્રયોગ કરો.
ટોપ ટિપ : જો તમે શિમરી લુક ઈચ્છતા હોય તો કોઈ પણ લિપસ્ટિક લગાવ્યા પછી તેના પર ચમકે તેવો આઈશેડો લગાવો. આમ કરવાથી બિલકુલ નવો લુક દેખાશે.
આઈશેડો : આઈલાઈનર તમારી પસંદ મુજબ થીક અથવા પાતળી લગાવી શકો છો. દિવસે લાઈટ કલરના આઈશેડોનો પ્રયોગ કરો. જ્યારે રાત્રિ સમયે ઘેરા રંગનો પ્રયોગ કરો. આઈબ્રોસની બરાબર નીચે શિમરી હાઈલાઈટર લગાવો. મસકારા હંમેશાં પાતળા કોટના લગાવો. આવશ્યકતા હોય તો તેને ૨-૩ વાર લગાવો. જોકે આઈલાઈનર હંમેશાં પાતળું લગાવો.ટોપ ટિપ : આઈલાઈનર લગાવ્યા પછી આઈશેડોની સાથે સામાન્ય બ્લેન્ડ કરી લો. આમ કરવાથી આંખનો લુક બિલકુલ મેગનેટિક થશે.

વાર્તા ● શ્રીલક્ષ્મી



કર્ણકુંતી

જ્યારે રંજીતને ખબર પડી કે તે તેના માતાપિતાને ટ્રેનમાં મળ્યો હતો ત્યારે તેના મનમાં જન્મ આપનારી માને મળવાની ઈચ્છા જાગી. તેણે માને શોધી પણ લીધી, પણ પછી...

"રંજીત ચાલ યાર, નાસ્તો કરીને આવીએ. આજે મેરીડિયનમાં સિજલર્સ સ્પેશિયલ ડે છે."

સમીરના ઉત્સાહ પર રંજીતે કોઈ જ પ્રતિક્રિયા ન આપી. જાણે કંઈ સાંભળ્યું જ ન હોય. જડની જેમ બેસી રહ્યો.

"હું પણ જોઈ રહ્યો છું, જ્યારથી તું તારા



ગામથી પાછો આવ્યો છે, ડલ ફીલ કરી રહ્યો છે. આખરે વાત શું છે મિત્ર?''

રંજીતથી હવે રહેવાયું નહીં. બોલ્યો, ''મમ્મીપપ્પાએ એ સત્ય જણાવ્યું, જેને હું હજી સુધી સ્વીકારી નથી શકતો, સમીર.'' તે કંઈ જ ન બોલી શક્યો, ગળે ડૂમો ભરાઈ ગયો.

''રડે છે કેમ, દરેક સમસ્યાનું કોઈ ને કોઈ સમાધાન હોય છે. તારી સમસ્યા શું છે?'' સમીરને ઘણું વિચિત્ર લાગી રહ્યું હતું.

રંજીતે એક ઊંડો શ્વાસ લીધો, ''હું મમ્મીપપ્પાનો દીકરો નથી. તેમણે જણાવ્યું કે હું તેમને ટ્રેનમાં મળ્યો હતો. કોઈ મને ટ્રેનના ડબ્બામાં મૂકી ગયું હતું. હું ૬ મહિનાનો હતો. મમ્મીપપ્પાએ પોલીસમાં ફરિયાદ કરી અને તેમની મંજૂરીથી મને ઘરે લઈ ગયા. ૧ વર્ષ પછી પણ મને કોઈ લેવા ન આવ્યું ત્યારે તેમણે મને કાયદેસર દત્તક લઈ લીધો.''

''સારું તો એમ વાત છે... પણ તું કેમ ઉદાસ છે?''

''મને આટલી મોટી હકીકત ખબર હોય અને મારી પર કોઈ અસર ન થાય, એ કેવી રીતે બની શકે યાર?''

''કમ ઓન રંજીત, તારે તો કુદરતનો આભાર માનવો જોઈએ, જેણે તને આટલા સારા માતાપિતા આપ્યા. તારા માતાપિતાએ તને એટલો પ્રેમ આપ્યો, ભણાવ્યોગણાવ્યો. તને એ લાયક બનાવ્યો કે તું દુનિયા સામે માથું ઉઠાવીને જીવી શકે... તારે તો તેમનો આભાર માનવો જોઈએ.''

''એ વાત તો છે. હવે તેમના પ્રત્યે મારો પ્રેમ અને ગર્વ વધી ગયો.''

''તો આ ઉદાસી કેમ?''

''મારી સગી મા, આ રીતે મોં ફેરવીને કેમ જતી રહી? કહેવાય છે, કે પુત્ર કપુત નીકળી શકે છે, પણ માતા ક્યારેય ક-માતા ન બની શકે. એક ૬ મહિનાના બાળકમાં શું બૂરાઈ હોઈ શકે છે, જે તે મને છોડી ગયા કે પછી તેમની મજબૂરી હતી.. કોઈએ તેમની સાથે બળાત્કાર કરીને તેમને સમાજ સામે મોં બતાવવા લાયક ન રાખ્યા હોય અને તે મને ત્યજી દેવા મજબૂર થઈ ગયા હોય.''

''અરે છોડ ને તું... તારી વીતેલી કાલ પર કેમ રડે છે? સારું થયું ન કે તું કોઈ અનાથાશ્રમ નથી પહોંચ્યો અને ન ખરાબ લોકોના સોબતમાં... તારી સાથે બધું સારું જ થયું છે... રડે કેમ છે?''

''હા, તું બિલકુલ સાચું કહે છે હું મારા મમ્મીપપ્પાનો આભારી છું. તેમ છતાં હું મારી અસલી માને શોધીને જ જંપીશ. આ મારું ઝનૂન છે.''

સમીરે તેની પીઠ થપથપાવીને કહ્યું, ''હું તારી સાથે છું.''

આગામી ૨-૩ દિવસ સુધી રંજીત ઓફિસમાં બિઝી હતો. તે એક જાણીતી કંપનીમાં સોફ્ટવેર ટેક્નિશિયન હતો. તેણે એમસીએ કર્યું હતું. પ્રોગ્રામિંગમાં નવાનવા કમ્પ્યૂટર કોર્સ પણ કર્યા હતા. ૨૫ વર્ષની ઉંમરે જ પોતાની ઉંમરથી બેગણાથી પણ વધારે પગાર મેળવતો હતો. માતાપિતાનો એકમાત્ર દીકરો હતો. પપ્પા સ્કૂલ માસ્તર હતા. ઓછા પગારમાં પણ તેને કોઈ વસ્તુની કમી ન થવા દીધી. મમ્મી તો આજે પણ તેને બાળક જ સમજતી હતી.

એક દિવસ અચાનક મમ્મીનું બીપી ડાઉન થવાથી તેમને હોસ્પિટલમાં એડમિટ કરવાં આવ્યા. તે બધા કામ છોડીને મમ્મી પાસે બેસી ગયો. મમ્મીની તબિયત વધારે લથડી. રંજીતે પાણીની જેમ પૈસા ખર્ચ્યા. તેમને દિલ્લીની હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવીને સારવાર કરાવી. મમ્મી તો બચી ગયા, પણ તેમણે બીમારીના દિવસોમાં તે હકીકત જણાવી દીધી, જે સાંભળીને રંજીત આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો હતો.

તેને બાળપણના દિવસો યાદ આવી ગયા. પાડોશના આંટી તેને કાળો કાગડો કહીને ચિડવતા હતા.

''તારી મમ્મી તો દૂધ જેવી ગોરી છે. પપ્પા પણ કાળા નથી, તો તું કેમ આવો છે?''

''આંટીના સવાલ કરવાથી રડતાંરડતાં મમ્મી પાસે જઈને એ જ સવાલ પૂછતો હતો.

મમ્મી તેનું કપાળ ચૂમીને કહેતી હતી, ''દીકરા, માતા યશોદા ગોરી હતી, પણ કૃષ્ણ કાળા હતા... કોઈ નિયમ નથી કે બાળક બિલકુલ તેના માતાપિતા પર જાય. તું તારા દાદાદાદી, નાનાનાની કે પરદાદા, પરદાદી પર જઈ શકે છે. આ વાતો સાંભળીને ઉદાસ ન થા. જા, તારા મિત્રો સાથે રમ.''

પછી મમ્મીએ તે પાડોશણને બાળકના મનને દુ:ખી કરતી આવી વાતો કરવા બદલ ઘણું ખરુંખોટું સંભળાવ્યું હતું.

રંજીતને એક બીજો કિસ્સો યાદ આવ્યો. પપ્પાની બદલી થતા તે એક નવા જિલ્લામાં ગયા હતા. મા-દીકરાનો પ્રેમ જોઈને ઘરની કામવાળીને આશ્ચર્ય થયું હતું.

''તમારું દિલ ખૂબ વિશાળ છે શેઠાણી. શોકના બાળકને કોઈ આટલો પ્રેમ નથી કરતું.''

''તને કોણે કહ્યું કે આ મારી શોકનું બાળક છે?''

''રંજીત બાબાનો ચહેરો તમને બંનેને નથી મળતો તો મેં વિચાર્યું, આ બાળક સાહેબની પહેલી પત્નીનું તો નથી.''

મમ્મીએ ગુસ્સે થઈને તેને કાઢી મૂકી.

રંજીત વિચારી રહ્યો હતો બાળપણથી જ માતાપિતા સાથે મારો ચહેરો અલગ હતો એ ઘણા લોકોએ ઓળખી લીધો, પણ માતાપિતાના પ્રેમમાં ડૂબેલા મારા મનમાં ક્યારેય તે વિશે શંકા પેદા ન થઈ.

ઓફિસના કામ પતાવીને તેણે વિચાર્યું કે હવે તેની માને કેવી રીતે શોધે? પહેલા તેણે પોલીસની મદદ લેવાનો પ્રયાસ કર્યો. સમીર સાથે કેટલીય વાર પોલીસ સ્ટેશનના ચક્કર મારી આવ્યો, પણ તેમની પ્રતિક્રિયા નિરાશાજનક હતી.

''રંજીત અમે તારી ભાવના સમજી શકીએ છીએ, પણ જે ફાઈલ ૨૫ વર્ષ પહેલાં કાર્યવાહી દરમિયાન બંધ થઈ હોય, તેને અમે કેવી રીતે શોધીએ? ૨૫ વર્ષ પહેલાં પણ અમે તપાસ કરી હતી, પણ બાળકને મૂકી જનાર વિશે કોઈ માહિતી ન મળવાથી રિપોર્ટ લખ્યો હતો અને તે ફાઈલ બંધ પણ થઈ ગઈ હતી. સોરી, હવે અમે આ કેસમાં કોઈ મદદ નહીં કરી શકીએ.''

સમીર તેને બહાર લઈને આવ્યો હતો. હોટલમાં ચા પીતી વખતે બોલ્યો, ''સાંભળ આપણે જાતે શોધીશું. હું રેલવેની ઈન્ફોર્મેશન કાઢું છું અને ૨૫ વર્ષ પહેલાંના તે ટ્રેનના ડબ્બાનું રિઝર્વેશન લિસ્ટ કઢાવું છું. તને છોડી જનાર રિઝર્વેશનના ડબ્બામાં હશે. જો જનરલમાં આવત તો તને કોઈ શોધી ન શકે.''

''કામ તો મુશ્કેલ છે સમીર. કેમ ન તેની સાથેસાથે આપણે બીજો રસ્તો પણ

અપનાવીએ?''

''કયો?''

''બાળપણથી લોકો મારા અને મમ્મીપપ્પાના ચહેરાની ભિન્નતા ઓળખે છે. એટલે કે હું મારી અસલી મા અથવા પિતાના રૂપને મળતો આવું છું. હું ફેસબુક પર મારો ફોટો શેર કરું અને મારી કહાણી સંભળાવીને લોકોને મારા માતાપિતાને શોધવામાં મદદ મદદ માંગીશ?''

''આઈડિયા તો સારો છે. પ્રયત્ન કરીએ.''

ફેસબુક પર તેની પોસ્ટ પર અપેક્ષાથી વધારે પ્રતિક્રિયા મળી. વૃદ્ધાશ્રમ, અનાથાશ્રમમાં રહેતી વૃદ્ધાની તસવીર પણ આવી, જેને પોતાના કર્યા પર પસ્તાવો પણ હતો. તે બંને તેમને મળીને આવ્યા. તે એ જ વિસ્તારની રહેવાસી હતી. યુવાનીમાં ભૂલના લીધે બાળકને જન્મ આપીને તેને ત્યજવું પડ્યું હતું, પણ કોઈએ ટ્રેનમાં નહોતું મૂકી દીધું. ૧-૨ મહિલાએ કહ્યું હતું, તેમણે બાળક બીજાના હાથમાં આપ્યું હતું. પછી ખબર નહીં આગળ શું શું થયું હશે... તે લોકોએ બાળકના જન્મની જે તારીખ જણાવી, તેમાંથી કોઈ પણ રંજીતની જન્મતારીખની આસપાસની નહોતી.

સમીર અનેક પ્રયાસ પછી રેલવેમાંથી રિઝર્વેશન લિસ્ટ લઈ આવ્યો. પહેલા તો તેમણે તે સરનામાને ઈન્ટરનેટ પર રહેલા વોટર્સ લિસ્ટ સાથે મેચ કર્યા. કેટલાક નામ અને સરનામા તો આજે પણ એ જ હતા, પણ કેટલાકમાં તે નામ નહોતા. રંજીતની મમ્મીએ જણાવ્યું હતું કે જ્યારે તે બાળક તેમને મળ્યું હતું ત્યારે તે આરામથી ઊંઘી રહ્યું હતું અને તે ડબ્બામાં કોઈ નહોતું.

''પૂરા ડબ્બાના એકસાથે ગેરહાજર કેવી રીતે હોઈ શકે?''

સમીરના સવાલ પર મમ્મીએ સમાધાન આપ્યું હતું, ''તે સમયે ત્યાં મેળો હતો દીકરા. દૂરદૂરથી લોકો મેળામાં આવતા હતા દીકરા.''

''નાના બાળકને ઊંઘતું જ છોડી જવું મતલબ તેની મા પણ સાથે આવી હશે. તેને દૂધ પિવડાવીને, તેને આરામથી ઊંઘતું જ મૂકી ગઈ હશે જેથી તેને છોડતી વખતે કોઈની નજર ન જાય. જો તે રડવા લાગતું તો બધાની નજર તેની પર જતી. જે બર્થ પર તને છોડી દીધો હતો જો તેની આજુબાજુવાળાને શોધીને તેમને પૂછીએ તો કદાચ કંઈ ખબર પડે.''

''યૂ આર સર્ચિંગ એ નીડલ ઈન અ હેસ્ટેક.'' રંજીત જાતે નિરાશ હતો.

''એટલિસ્ટ ધેર ઈઝ હેસ્ટેક.'' સમીર સ્મિત કરવા લાગ્યો.

''આભાર, તું મારા માટે આટલી મુશ્કેલી સહન કરી રહ્યો છે.'' રંજીતે મિત્રને ગળે લગાવી લીધો.

બંને ઓફિસમાંથી રજા લઈને રિઝર્વેશન લિસ્ટમાં નોંધાયેલા નામની તપાસ કરવામાં લાગી ગયા. કેટલાકે ઘર બદલી નાખ્યા હતા તો કેટલાક લોકોના સરનામા મળી ગયા. બંને ઘરેઘરે જવા લાગ્યા. કેટલાય ઘરમાં કોઈ સહયોગ ન મળ્યો.

તેમણે કહ્યું, ''૨૫ વર્ષ જૂના રેલવે પ્રવાસના પ્રવાસીઓને પોતાની સાથે બેસેલા કેવી રીતે યાદ હોઈ શકે?''

એક વૃદ્ધાની યાદશક્તિ તેજ હતી. બોલી, ''હા, દીકરા, તે ખૂણાની સીટ પર એક છોકરી તેના નવજાત શિશુ સાથે બેઠી હતી, સાથે તેની મા પણ હતી. તે લોકોના કપડાં અને વાતચીત પરથી લાગી રહ્યું હતું કે તે લોકો બ્રાહ્મણ છે અને કોઈ મંદિરના પૂજારીના પરિવારવાળા છે. તે બંને કોઈની સાથે વાતચીત પણ નહોતા કરી રહ્યા. મને નથી ખબર કે તે કોણ હતા.''

''દાદી, શું એ યાદ છે કે તે લોકો ક્યાંથી ટ્રેનમાં ચઢ્યા હતા?''

''હા બેટા, બંને ભારતીપુરથી ચઢ્યા હતા.''

''આભાર દાદી.'' તે વૃદ્ધાના ચરણ સ્પર્શ કરીને બંને નીકળી ગયા.

રંજીતે કમ્પ્યૂટરમાં તેનો ફોટો મોર્ફ કરીને એક મહિલાનો ફોટો બનાવી દીધો. લગભગ ૪૫ વર્ષની મહિલાની તે તસવીરને ભારતીપુરના વોટર લિસ્ટમાં તમામ મહિલાઓની તસવીર સાથે સરખામણી કરવાથી પણ કોઈ લાભ ન થયો.

''ભારતીપુરના મંદિરો અને પૂજારીની તપાસ કરીએ.''

ત્યાંના કેટલાય મંદિર અને પૂજારીના દર્શન કરીને શિવ મંદિરના પૂજારી ૮૦ વર્ષના શંકર શાસ્ત્રીએ કહ્યું, ''દીકરા, તું તારી માને શોધવા આટલા પ્રયાસ કરી રહ્યો છે... જો તને તારી મા મળી જાય તો ખબર છે તે મહિલાના જીવનમાં કેટલું મોટું તોફાન આવી શકે છે...

તેનું જીવન બરબાદ થઈ જશે દીકરા.''

''બાબા, હું પ્રોમિસ કરું છું, હું કોઈની પણ જિંદગી બરબાદ નહીં કરું. હું તો બસ મારી માને જોવા માંગું છું. જો મારા જન્મના લીધે તે આ સમાજમાં બાધિત થયા છે તો હું તેમને મારી સાથે લઈ જવા પણ તૈયાર છું, પણ જો મારા પ્રવેશથી તેમના જીવનમાં તોફાન આવી શકે છે, તો હું દૂરથી જ તેમને એક વાર જોઈ લઈશ. પ્લીઝ જણાવો પંડિત તમે મારી મા વિશે કંઈ જાણો છો?''

''હું વધારે કંઈ નથી જાણતો દીકરા, હું પૂછપરછ કરીને જણાવીશ. તું તારો નંબર મને આપતો જા દીકરા.''

બંનેને વિશ્વાસ થઈ ગયો કે તેઓ રંજીતની મા વિશે જાણે છે. કદાચ તેમની મંજૂરી લીધા પછી રંજીત તે વિશે જણાવશે. હવે રાહ જોવા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નહોતો.

૨ અઠવાડિયા પછી શાસ્ત્રીના દીકરાએ કોલ કર્યો, ''પપ્પા તમને મળવા માંગે છે. શું આ રવિવારે સમય કાઢીને આવી શકો છો તમે?''

બંને રવિવારની રાહ જોવા લાગ્યા. આખરે તે દિવસ પણ આવી ગયો. બંને ભારતીપુર પહોંચ્યા. શાસ્ત્રીએ તેમની જમવાની વ્યવસ્થા કરી હતી. જમીને ઘરની બાલ્કનીમાં જ વાતચીત શરૂ થઈ. ઘરવાળા અંદર હતા.

શાસ્ત્રીએ અવાજ ઠીક કર્યો અને મુશ્કેલીથી વાત શરૂ કરી, ''જો દીકરા, તે દિવસે તેં તારા વિશે જણાવ્યું અને તારી માને જોવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. મેં તે મહિલા સાથે વાત કરી. તેને પણ ખૂબ દુખ છે. આખરે તે પણ એક મા છે દીકરા, પણ તેના જીવનમાં અન્ય લોકો પણ છે અને તેણે તે લોકોનું ધ્યાન રાખવાનું છે, તેથી તે દુનિયા સામે તને અપનાવી નથી શકતી.''

''હું સમજી શકું છું મહારાજ, પણ તે કોણ છે? શું હું તેમને જોઈ શકું છું?''

''તે મારી ભત્રીજી છે દીકરા. ૧૬ મા વર્ષમાં તેનાથી થયેલી નાદાનીનું એ ફળ તું છે... જ્યારે તેને તેની ભૂલનો અહેસાસ થયો ત્યાં સુધીમાં મોડું થઈ ગયું હતું. ડોક્ટરે કહ્યું, બાળકને જન્મ આપવા સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો નથી. તેથી તે તેના શહેરથી દૂર મારા ઘરે તને જન્મ આપવા આવી હતી .''

''તારા જન્મના ૧૫ મા દિવસે તને ત્યજી દીધો. તે પૂરી રાત રડતી રહી હતી. ૪ વર્ષ પછી તેના લગ્ન થઈ ગયા. ૨ દીકરા પણ થયા. તે તેના જીવનમાં બિઝી થઈ ગઈ. જ્યારે મેં તારા વિશે જણાવ્યું ત્યારે તેનાથી રહેવાયું નહીં. તરત જ આવી ગઈ. તારી માને મળીશ દીકરા. હું હમણાં તેને મોકલું છું.'' તે અંદર ગયા.

અંદરથી અસલ તેના જેવી એક મહિલા આવી. તે ૪૦ વર્ષની હતી, પણ ઉંમરનો અહેસાસ નહોતો થઈ રહ્યો. તેણે તેની સુંદરતા જાળવી રાખી હતી. રૂમમાં આવીને બસ રંજીતને એકીટશે જોઈ રહી. કંઈ જ બોલી. ફિલ્મોમાં થાય છે એમ દોડતી આવીને ભેટી નહીં અને આંખમાં આંસુ પણ ન આવ્યા.

રંજીત મા કહીને તેમને પગે લાગવા લાગ્યો તો રાજેશ્વરીએ તેને અટકાવી દીધો. બોલી, ''મને માફ કરી દે દીકરા, હું મજબૂર હતી.''

''હું સમજી શકું છું મા. કમ સે કમ આજે તો મને મળવા આવ્યા. એટલું જ પૂરતું છે.'' અને પછી રંજીતે પોતાના વિશે જણાવ્યું. માતાપિતા, અભ્યાસ, નોકરી, સમીર અન્ય મિત્રો બધા વિશે.

તેની વાત સાંભળીને રાજેશ્વરીની આંખમાં આંસુ આવી ગયા, ''ભલે મેં તારો હાથ છોડી દીધો, પણ કુદરત તારી સાથે છે દીકરા. હું ખુશ છું કે તને આટલું સારું જીવન મળ્યું છે.''

૩ કલાકની મા-દીકરાની મુલાકાત પછી તે ત્યાંથી નીકળી ગયો. તેણે માને પોતાનો ફોન નંબર આપ્યો અને જ્યારે પણ નવરાશ મળે ત્યારે કોલ કરવાનું કહ્યું. મા પોતાનો નંબર આપતા ખચકાઈ રહી હતી. તેને ડર લાગી રહ્યો હતો કે તેના પતિ અને બાળકોની સામે જો આ દીકરાનો કોલ આવી ગયો તો શું કરીશ? રંજીતે તેમને સમજાવ્યા. પછી તેણે માનો નંબર માંગવાની જિદ્દ ન કરી અને એડ્રેસ પણ ન પૂછ્યું.

''રંજીત રવિવારની આતુરતાથી રાહ જોવા લાગ્યો. આખરે રવિવાર પણ આવી ગયો, પણ તેની બેચેન નજર માને શોધી રહી હતી...''

૩ મહિના વીતી ગયા. માનો કોઈ ફોન ન આવ્યો અને કોઈ સમાચાર પણ ન મળ્યા. રંજીત નિરાશ થઈ ગયો હતો. મિત્રની સામે નિરાશા વ્યક્ત કરી, ''હું તો વિચારતો હતો કે મારી મા પણ મારી જેમ દીકરાને જોવા તરસી રહી હશે. જો તેઓ મારા જન્મના લીધે આ દુનિયાની ક્રૂરતાનો શિકાર થયા હશે તો હું તેમને મારી સાથે રાખવા પણ તૈયાર હતો. જો તેમના પરિવારમાં કોઈ વસ્તુની જરૂર હશે તો હું તે પૂરી કરવા માટે પણ તૈયાર હતો, પણ તે તો તેમના પરિવારમાં જ મગ્ન છે. મારા વિશે વિચારવા પણ તૈયાર નથી.''

''તને ખરાબ ન લાગે તો તેનો જવાબ આપું?''

''એ જ ને કે હું પાગલ છું?''

''જો તે તને પ્રેમ કરતા અથવા તો તારા માટે તરસતા તો તને છોડી કેમ દેત? તે દુનિયાની ક્રૂરતાનો શિકાર ત્યારે થતા, જ્યારે તે તને સાથે રાખતા. તેનાથી બચવા માટે જ તો તેમણે તને ત્યજી દીધો. તેનો અર્થ તો એ થયો ને કે તેમણે તેમની જિંદગી આરામથી જીવવી હતી. આજે પણ તેઓ સિક્યોર્ડ છે તેના પરિવારમાં. તેમના કાને તારા વિશેની કોઈ વાતની જાણ નહીં થવા દે. સારું થયું જે તને રસ્તામાં છોડવા છતાં તું ભિખારી ન બન્યો.''

''હા, મમ્મીપપ્પા જ મારા માટે સર્વસ્વ છે, પણ મા મને મળી કેમ? આ રાજ તેણે જાહેર કેમ કર્યો?''

''ડરના માર્યા.''

''ખરેખર...?''

''બીજું તો શું? જે છોકરો ૨૫ વર્ષ પછી કોણ જાણે ક્યાંથી સરનામું શોધીને તેના જન્મસ્થળ સુધી પહોંચી ગયો, કોણ જાણે તે કાલે તેના ઘરે પહોંચી ગયો તો? તેમની તો ગૃહસ્થી બરબાદ થઈ જશે યાર.''

રંજીત ઉદાસ થઈ ગયો. સમીરે તેને ગળે લગાવતા કહ્યું, ''જવા દે છોડ... પૂરી દુનિયા સ્વાર્થી છે.''

બીજા ૩ મહિના વીતી ગયા. રંજીત માને ધીરેધીરે ભૂલવા લાગ્યો. તે રાત્રે તેના મોબાઈલ પર અજાણ્યા નંબરથી કોલ આવ્યો. રંજીતે ત્રીજી વાર રિંગ વાગતા ફોન ઉઠાવ્યો.

''હું રાજેશ્વરી બોલી રહી છું, કેમ છે દીકરા?''

''મા, ઘણા દિવસ પછી આ ગરીબની યાદ કેવી રીતે આવી?'' તે ખુશ થઈ રહ્યો હતો.

''સોરી દીકરા, ઘરગૃહસ્થીની ઝંઝટ તો તને ખબર છે. તું ઠીક તો છે ને?''

''હું ઠીક છું મા, તમે કેમ છો?''

''અમારું શું છે દીકરા, બસ જેમતેમ જિંદગી વિતાવી રહી છું. તું થોડી મહેરબાની કરી દે તો અમે શાંતિથી જીવી શકીએ.''

''શું વાત છે મા?''

''મારો દીકરો રાજીવ ગયા અઠવાડિયે તારી કંપનીમાં ઈન્ટરવ્યૂ આપવા આવ્યો હતો. તે ઈન્ટરવ્યૂ કમિટીમાં તું પણ હતો.

મારા દીકરાએ તારું નામ જણાવ્યું. તું જરા મોટું દિલ રાખીને તારા ભાઈને પસંદ કરી લઈશ તો તારી મા આજીવન આ અહેસાન નહીં ભૂલે દીકરા.''

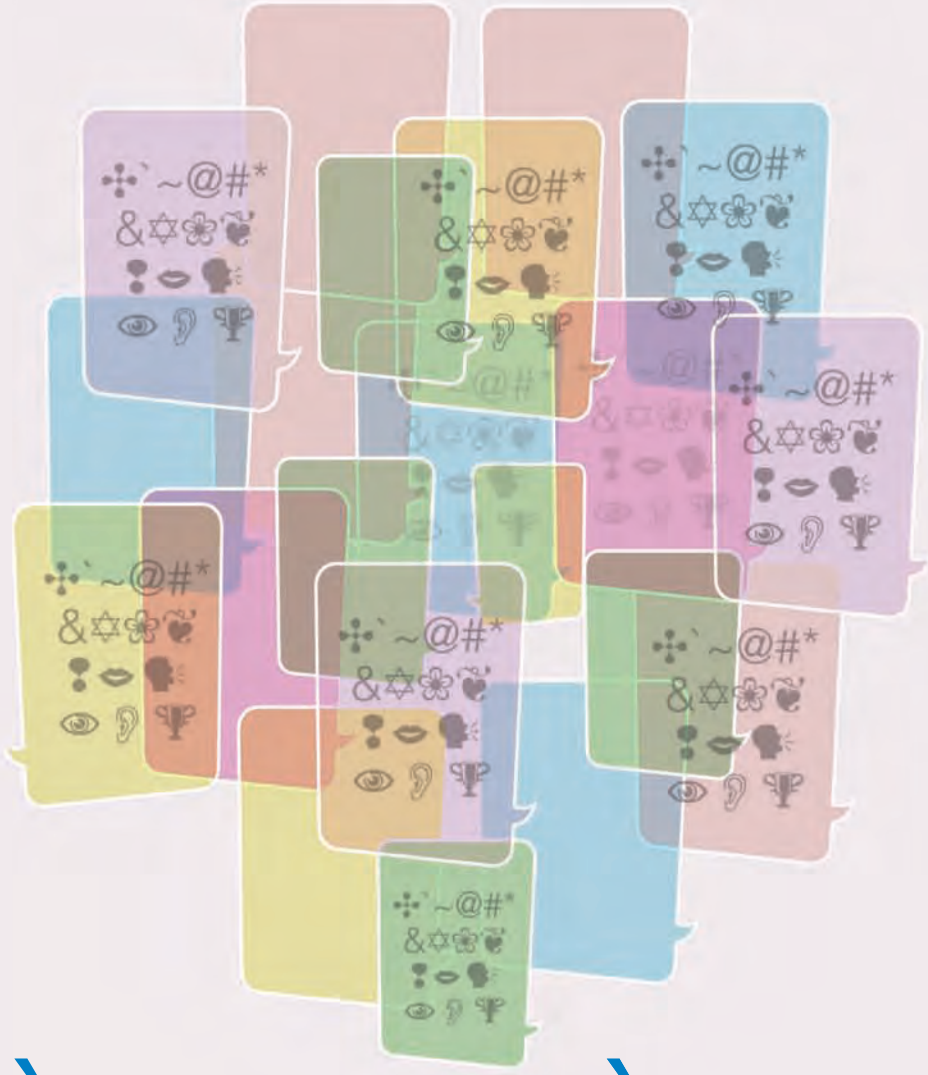
''હું તેમાં કંઈ ન કહી શકું મા. આ મારા એકલાના નિર્ણય પર નિર્ભર નથી. જોકે તમે મારા ભાઈને મારા વિશે જણાવ્યું છે?''

''જે વાત મોંથી ન બોલી શકો, તે વાત મન જણાવી દે છે દીકરા... તું તે કંપનીમાં આટલા મોટા હોદ્દા પર છે... તારા માટે મુશ્કેલ શું છે દીકરા?''

રંજીતે ફોન કાપી નાખ્યો.

''શું વાત છે?'' સમીરે પૂછ્યું.

ટીવી પર મહાભારત આવી રહ્યું હતું, જેમાં કુંતી કર્ણને યુદ્ધમાં પાંડવોને ખાસતો અર્જુનને કોઈ હાનિ ન પહોંચાડવાનું વચન માંગી રહી હતી.'' રંજીતે આ દૃશ્ય તરફ ઈશારો કર્યો, ''આ જ વાત છે.'' ●



જયારે આવવા લાગે અશ્લીલ મેસેજ

કોઈ અજાણી વ્યક્તિના ફોન કોલ્સ અને મેસેજિસમાં રસ લેવો કેવી રીતે પૂરા પરિવારને બરબાદ કરી શકે છે, તે વિશે અચૂક જાણો...



"હાય પ્રિયા."

અજાણ્યા નંબર પરથી આવેલા કોલ પર કોઈ અપરિચિત દ્વારા પોતાનું નામ સાંભળીને પ્રિયા ચોંકી જરૂર, પણ પછી વિચાર્યું કે કદાચ કોઈ ઓળખીતું હશે. પછી તેણે પૂછ્યું, "તમે કોણ બોલો છો?"

"તમારો ચાહનાર બીજું કોણ?"

સામેવાળાના અવાજમાં થોડી મજાકભર્યો રણકાર હતો. અનિચ્છાએ પણ પ્રિયા વિવશ થઈને બોલી, "ચાહકનું પણ કોઈ નામ તો હશે ને?"

"ગમે તે નામ રાખી લો. તમારા સુંદર ગુલાબી હોઠ પર તો ગમે તે નામ સારું જ લાગશે..."

પ્રિયાએ તેની પ્રેમભરી વાતો પર પૂર્ણવિરામ મૂકતા જલદીથી એમ કહીને ફોન કાપી નાખ્યો કે તે અજાણી વ્યક્તિ સાથે વાત નથી કરતી.

પરંતુ આ શું અડધા કલાકમાં ફરીથી તે જ નંબર પરથી આવેલો ફોન જોઈને પ્રિયા થોડી અસહજ થઈ ગઈ. પછી ફોન ઉઠાવતા કઠોર સ્વરમાં બોલી, "હૂ ઈઝ ધીસ... મને ડિસ્ટર્બ કેમ કરી રહ્યા છો?"

"હું તો મિત્રતા કરી રહ્યો છું."

પરંતુ હું અજાણી વ્યક્તિ સાથે મિત્રતા નથી કરતી."

"અજાણ્યો ક્યાં છું, હજી હમણાં તો વાત થઈ હતી તમારી સાથે? જ્યાં સુધી નામની વાત છે તો લોકો મને રાજના નામથી બોલાવે છે અને જો ઓળખની વાત હોય તો તમારા જ કોઈ મિત્ર પાસેથી મને તમારો નંબર મળ્યો છે."

"સારું, બોલો શું કહેવું છે?"

"બસ એ જ કે તમારી નજર દિલમાં ખંજરની જેમ વાગી ગઈ છે. સાચે જ જો તમે સામે હોત તો..."

"તો શું?" પ્રિયાએ વચ્ચે જ પૂછ્યું.

ત્યાર પછી તો થોડી મસ્તીભરી, થોડી તૂતૂમેંમેં, થોડીક રોમેન્ટિક અને અશ્લીલ વાતોનો સિલસિલો ચાલતો રહ્યો. જોકે શરૂઆતમાં પ્રિયાને કોઈ અજાણી વ્યક્તિ સાથે આ રીતે વાત કરવામાં થોડો સંકોચ જરૂર થયો, પરંતુ તેના બિનધાસ્ત અંદાજે તે સંકોચ પણ દૂર કરી દીધો. હવે તો નેહાને પણ મજા પડવા લાગી. પછી તો તે યુવક ધીરેધીરે સંપૂર્ણ અશ્લીલ વાતો પર ઊતરી આવ્યો. ૧-૨ વાર પ્રિયાએ તેની પર ગુસ્સો પણ કર્યો, પરંતુ તે પછી તો પ્રિયાનો સંકોચ દૂર થતા વાર ન લાગી. હવે બંનેની મુલાકાત પણ થવા લાગી. એક દિવસે તો તે યુવકે પ્રિયાને પોતાના ઘરે બોલાવીને પોતાના મિત્રો સાથે મળીને તેની પર સામૂહિક દુષ્કર્મ કર્યું.

ઘણી બધી વાર છોકરીઓ અને મહિલાઓની સાથે આ પ્રકારની ઘટનાઓ બનતી હોય છે. ન્યૂઝ પેપર ઘણી વાર તો પરિણીત મહિલાઓને પણ આવા ફેક કોલ્સ કરનાર સાથે વાતો કરવાની ટેવ પડી જાય છે, જે પાછળથી મોટી પરેશાનીનું કારણ બની જાય હોય છે.

દિલ્લીના દ્વારકા સેક્ટર -૭ માં એક રિટાયર્ડ વિંગ કમાંડરના પત્ની મીનુ જૈન (ઉં. ૫૨ વર્ષ) ની ગતવર્ષે ૨૫ એપ્રિલના રોજ થયેલી હત્યા અને લૂંટ પાછળ એક એવી અજાણી વ્યક્તિ જેનું નામ દિનેશ દીક્ષિત છે તેનો હાથ હોવાનું માનવામાં આવી હતી જેણે સૌપ્રથમ ફેસબુક પર ફ્રેન્ડ રિક્વેસ્ટ મોકલી, પછી મિત્રતા કરીને તેના ઘરમાં ઘૂસીને તેની હત્યા કરી નાખી અને લગભગ ૫૦ લાખ રૂપિયાના ઘરેણાં અને કેશ લઈને તે ગાયબ થઈ ગયો હતો. પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, મોઈલના ડેટિંગ એપ દ્વારા પરિણીત મહિલાઓ સાથે મિત્રતા કરવામાં દિનેશને ખાસ રસ હતો. તે ફોન પર મહિલાઓને અશ્લીલ ફોટા અને મેસેજ મોકલીને પોતાની જાળમાં ફસાવવાનો પ્રયાસ કરતો હતો અને આ જ ક્રમમાં તેણે મીનુને પોતાનો શિકાર બનાવી હતી.

આ જ રીતે દિલ્લીની ૪૪ વર્ષીય અને ૨ દીકરાની મા એવી સુધા સ્વીકારે છે કે તે તે પણ એક ફેક ફોન કોલ કરનારના સકંજામાં ફસાઈને પોતાની ખુશહાલ, શાંતિની જીવનની સાથેસાથે અઢળક પૈસા પણ ગુમાવી ચૂકી છે.

સુધા જણાવે છે કે એક વાર તે કોઈ રોંગ નંબરવાળી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવા લાગી અને લાંબો સમય વાત કરતાંકરતાં તેના પ્રેમમાં પડી ગઈ હતી. ત્યાર પછી તો આ સંબંધ લાંબા સમય સુધી ચાલ્યો. એક દિવસ મોબાઈલ પર થૂબ ડરેલા અવાજમાં તે યુવકે સુધાને કહ્યું કે તેની બહેનનો એક્સિડેન્ટ થઈ ગયો છે અને તરત ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર ઊભી થઈ છે. ડોક્ટર રૂપિયા અઢી લાખ માંગી રહ્યા છે, પરંતુ તે આટલા થોડા સમયમાં દોઢ લાખ રૂપિયાની વ્યવસ્થા કરી શકે તેમ નથી. તેથી શક્ય હોય તો પોતાને રૂપિયા ૧ લાખની મદદ કરે. જોકે સુધા તેની સાથે ઈમોશનલી એટલી જોડાઈ ગઈ હતી કે તે ના ન કહી શકી અને ૧ લાખ રૂપિયા તેના એકાઉન્ટમાં તેણે ટ્રાન્સફર કરી દીધા. આ રીતે ઈમોશનલી છેતરીને તે યુવકે સુધા પાસેથી બીજા ૫૦ હજાર રૂપિયા પણ કઢાવી લીધા. કામ પતી ગયા પછી આ યુવક સુધાના જીવનમાંથી ગાયબ થઈ ગયો. પછી તો સુધાને પણ અહેસાસ થઈ ગયો કે તે ખૂબ ખરાબ રીતે છેતરપિંડીનો ભોગ બની ગઈ છે.

આ રીતે અજાણી વ્યક્તિ ક્યારેક-ક્યારેક મહિલાઓને બદનામ કરવાના પ્રયાસ પણ કરે છે. પછી છોકરી અથવા મહિલા દ્વારા વિરોધ કરતા તેમને મારી નાખવાની ધમકી આપવામાં આવે હોય છે. અહીં જણાવેલી કેટલીક વાત પર અચૂક ધ્યાન આપો :

એપ્રિલ ૧૨, ૨૦૧૯

મેહરૌલી : એક રાજકીય પાર્ટી સાથે જોડાયેલો ૨૫ વર્ષીય પવન પોતાની જ પાર્ટીની મહિલા કાર્યકર્તા સાથે સોશિયલ મીડિયા પર મિત્રતા કરીને તેમને અશ્લીલ મેસેજ અને વીડિયો મોકલતો હતો, અભદ્ર વાતો કરતો અને પોતાના અશ્લીલ ફોટો મોકલતો. જ્યારે મહિલાઓ વિરોધ કરતી ત્યારે હાથમાં ચપ્પુવાળા ફોટા મોકલીને તેમને અને તેમના પૂરા પરિવારને જાનથી મારી નાખવાની ધમકી આપતો. સોશિયલ મીડિયા પર વારંવાર તે પોતાનું આઈડી બદલતો રહેતો હતો, જેથી તે કોઈની પકડમાં ન આવી શકે, પરંતુ પાછળથી મેહરોલી પોલીસે ટ્રેક કરીને તેની ધરપકડ કરી લીધી.

માર્ચ ૧૦, ૨૦૧૮

રાંચીની એક એક્ટ્રેસ, જે ફિલ્મ 'એમ.એસ. ધોની : ધ અનટોલ્ડ સ્ટોરી' માં કામ કરી ચૂકી છે. પોતાનું ફેસબુક આઈડી બનાવીને એક વ્યક્તિ તેને અશ્લીલ મેસેજ તથા ફોટો મોકલવા લાગ્યો. ત્યાર પછી આ એક્ટ્રેસે પણ પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવી દીધી.

ફેસબુક આઈડી બનાવનાર આ માણસ મહિલાઓને ફ્રેન્ડ રિક્વેસ્ટ મોકલીને અને તેમની સાથે મિત્રતા કરીને તેમને બદનામ કરવાની ધમકી આપતો હતો.

એપ્રિલ ૧, ૨૦૧૯

ઉજ્જૈનની શિવાજી કોલોનીમાં રહેનારી ૨૩ વર્ષની યુવતીને એક અજાણી વ્યક્તિ દ્વારા સતત અશ્લીલ મેસેજ અને ફોટા પોસ્ટ કરવાનો કિસ્સો સામે આવ્યો હતો. યુવતીએ તેનો નંબર બ્લોક કરી દીધો ત્યારે તે તેને કોઈ બીજા નંબરથી પરેશાન કરવા લાગ્યો. યુવતી દ્વારા તેની આ હરકતનો વિરોધ થતા તેણે તેની પર તેજાબ ફેંકવાની ધમકી આપી દીધી. ત્યાર પછી યુવતીએ પોલીસમાં ફરિયાદ દાખલ કરાવી.

આજકાલ ટેક્નોલોજીનો વિકાસ અને મોબાઈલના વધતા ઉપયોગે એક તરફ લોકોની જિંદગી સરળ બનાવી દીધી છે, જ્યારે બીજી તરફ લોકોની અંગત જિંદગીમાં ઘૂસણખોરી કરવાનું પણ સરળ થઈ ગયું છે.

એપ્રિલ ૧૭, ૨૦૧૯ માં મોબાઈલ એપ 'ટ્રૂ કોલર' દ્વારા ૨,૧૫૦ મહિલાઓ પર કરવામાં આવેલા એક સર્વેમાં એ વાત સામે આવી હતી કે દેશમાં મોબાઈલનો ઉપયોગ કરનાર ૩ માંથી ૧ મહિલાને નિયમિત રીતે અશ્લીલ મેસેજ અથવા ફોન આવે છે, જેમાં ૧૧ ટકા લોકો તો તેમના ઓળખીતા જ હોય છે. જોકે આ કિસ્સા વર્ષ ૨૦૧૭ની સરખામણીમાં ૨૦૧૮ માં થોડા ઓછા થયા છે. આ રીતે મોબાઈલ પર મોકલવામાં આવતા અશ્લીલ સંદેશા અને ફોટોના લીધે મહિલાઓને માનસિક ઉત્પીડનનો શિકાર થવું પડે છે. તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ તેની ખરાબ અસર થાય છે. લગભગ ૫ માંથી ૪ મહિલાએ જણાવ્યું હતું કે આ પ્રકારના ફોન કોલના લીધે તેમને ગુસ્સા અને ચીડિયાપણાનો પણ અનુભવ થયો હતો, જ્યારે ૩ માંથી ૧ મહિલાને તેના લીધે ડર લાગ્યો અને ચિંતા થઈ હતી.

શું કરે છે મહિલાઓ

૬૨ ટકા મહિલાઓ અજાણ્યા કોલરને સર્ચ કરવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે. ૧૬ ટકા મહિલાઓ સોશિયલ મીડિયા પર તેનો ઉલ્લેખ કરતી હોય છે અને સ્ક્રીન શોટ તથા નંબર શેર કરે છે. જ્યારે ૧ ટકા મહિલાઓ પોતાના પરિવારના કોઈ પુરુષ સભ્ય અથવા મિત્રને આવા કોલ રિસીવ કરવાનું કહેતી હોય છે. ૩૨ ટકા મહિલાઓ આવા ફોન કોલ્સને નજરઅંદાજ કરતી હોય છે, જ્યારે ૯૨ ટકા

મહિલાઓ આવા નંબરને બ્લોક કરી દેતી હોય છે.

સર્વેમાં સામેલ કરવામાં આવેલી મહિલાઓમાંથી લગભગ ૫૦ ટકા મહિલાઓને અશ્લીલ અને સેક્સ્યુઅલ કન્ટેન્ટ સાથે જોડાયેલા કોલ અઠવાડિયામાં એક વાર આવતા હતા, જ્યારે ૯ ટકા મહિલાઓએ સ્વીકાર્યું હતું કે તેમણે આવા કોલ્સનો રોજ સામનો કરવો પડે છે.

કોણ મોકલે છે આ પ્રકારના મેસેજ

સર્વે અનુસાર મહિલાઓને અશ્લીલ કોલ અથવા મેસેજ કરનારમાં ૭૪ ટકા અજાણ્યા કોલર હોય છે. ૨૩ ટકા સ્ટોકર હોય છે જ્યારે ૧૧ ટકા લોકો મહિલાઓના ઓળખીતા જ હોય છે. સર્વેમાં સામેલ થયેલી ૫૩ ટકાથી વધારે મહિલાઓએ સ્વીકાર્યું હતું કે તેમને છેતરપિંડી અને ષડ્યંત્ર સાથે જોડાયેલા કોલ કરવામાં આવ્યા હતા.

ફોન પર હેરાનગતિમાં દિલ્લી ટોપ પર

દિલ્લીમાં ૨૮ ટકા મહિલાઓને દર અઠવાડિયે યૌન ઉત્પીડન સંબંધિત કોલ અથવા મેસેજ આવતા હોય છે, જે બીજા રાજ્યની સરખામણીમાં સૌથી વધારે છે. 'ઈન્ટરનેટ એન્ડ મોબાઈલ એસોસિયેશન ઓફ ઈન્ડિયા' તરફથી બહાર પાડવામાં આવેલા રિપોર્ટ 'ઈન્ટરનેટ ઈન ઈન્ડિયા ૨૦૧૭' અનુસાર દેશમાં ૫૦ કરોડ ઈન્ટરનેટ યૂઝર્સ છે, જેમાં ૩૦ ટકા મહિલાઓ છે. દેશમાં ઈન્ટરનેટનો સૌથી વધારે ઉપયોગ યંગસ્ટર્સ અને સ્ટૂડન્ટ્સ કરતા હોય છે. ગામડામાં ૧૦૦ ઈન્ટરનેટ યૂઝર્સમાંથી ૩૬ મહિલાઓ જ ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરે છે. એનસીઆરબીના જણાવ્યા અનુસાર ૨૦૧૬ માં દેશમાં મહિલાઓ વિરુદ્ધ સાઈબર ક્રાઈમના કુલ ૯૩૦ કેસ દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા.

શું કરવું

મિત્રતા કરો, પરંતુ સમજીવિચારીને : કોઈએ તમને ફ્રેન્ડ રિક્વેસ્ટ મોકલી અને તમે તેને તરત સ્વીકારી લીધી તો આ ટેન્ડેન્સીને છોડી દો. મિત્રતા હંમેશાં સમજીવિચારીને કરો.

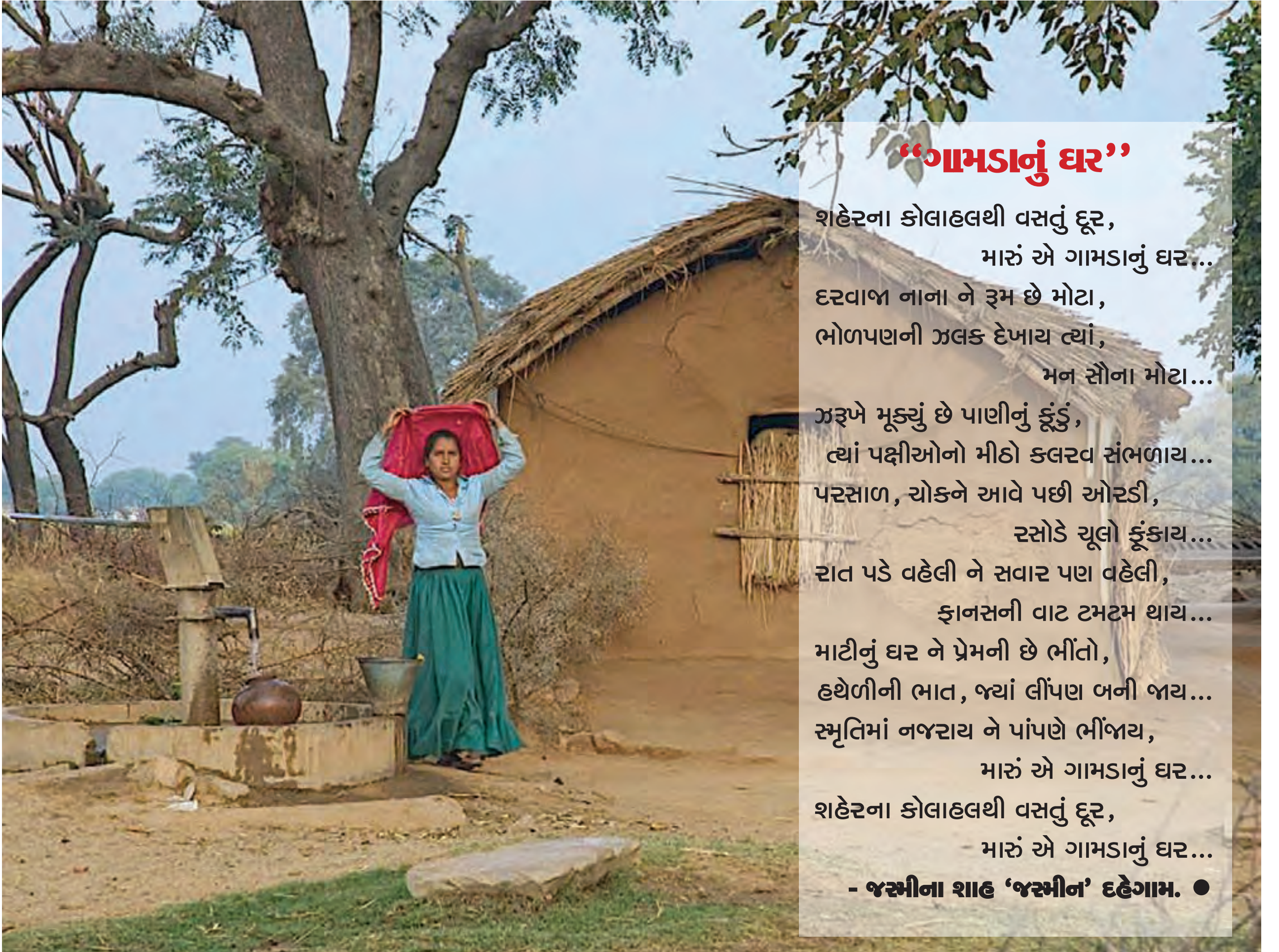
લલચામણી વાતમાં ફસાશો નહીં : ક્યારેય આવા અશ્લીલ મેસેજ અને ફેક કોલ્સમાં ફસાશો નહીં. જો કોઈ કારણસર તમે તેમની સાથે મિત્રતા કરી લીધી હોય તો પણ ક્યારેય તેમના દ્વારા બોલાવવામાં આવતા એકલા, નિર્જન જગ્યાએ મળવા માટે ભૂલથી પણ જશો નહીં. જો મળવું હોય તો મોલ અથવા મેટ્રો સ્ટેશન જેવી ખુલ્લી જગ્યા પર મળો. તેને પોતાની અંગત વાત ન જણાવો. ક્યારેય એવી અંગત તસ્વીરો શેર ન કરો. જેનો તે ખોટો ઉપયોગ કરી શકે.

કાયદાની મદદ લો : ફોન પર તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ મિત્રતા માટે કહેવું તે પણ અપરાધની શ્રેણીમાં આવે છે. મહિલાઓ સાથેની આ પ્રકારની છેડતી અથવા હેરાનગતિના કિસ્સામાં સામાન્યતઃ આરોપી વિરુદ્ધ કલમ ૩૫૪ અંતર્ગત કેસ દાખલ કરવામાં આવે છે.

મહિલાઓને ફોન અથવા સોશિયલ મીડિયા પર તેમની ઈચ્છા વિરુદ્ધ મિત્રતા કરવા માટે કહેવું હેરાનગતિનો કેસ બને છે. આ રીતે કોઈની પ્રાઈવેસીમાં ચંચુપાત કરવો અપરાધ ગણવામાં આવે છે. વારંવાર ટેક્સ્ટ મેસેજ મોકલવા, મિસ્ડ કોલ કરવા, ફ્રેન્ડ રિક્વેસ્ટ મોકલવી, મહિલાના સ્ટેટસ અપડેટ પર નજર રાખવી અને સોશિયલ મીડિયા પર તેની પાછળ પડી જવું આઈપીસીની કલમ ૩૫૪-ડી અંતર્ગત સજાપાત્ર ગુનો બને છે.

પોલીસમાં ફરિયાદ કરો : મહિલાઓ અને છોકરીઓની સુરક્ષા માટે પોલીસે હવે આ પ્રકારના કિસ્સામાં સાઈબર ક્રાઈમ અંતર્ગત કેસ દાખલ કરવો શરૂ કરી દેવામાં આવ્યો છે. પહેલા ફોન પર મેસેજ અથવા અશ્લીલ ફોટો મોકલવા પર પોલીસ ફરિયાદ તો દાખલ કરી દેતી હોય છે,પરંતુ આવા કિસ્સામાં કાર્યવાહી કરવી મુશ્કેલ બની જતી હતી, કારણ કે મોટાભાગના છોકરા ફેક આઈડી પર સિમકાર્ડ લઈને આ રકારની હરકતો કરતા હતા. આ સ્થિતિમાં હવે તેમને બોધપાઠ શીખવવા માટે આઈટી એક્ટ અંતર્ગત કેસ નોંધીને તપાસની જવાબદારી ક્રાઈમ બ્રાંચને સોંપી દેવામાં આવી છે, જેથી તેઓ સર્વેલાંસની મદદથી આરોપી પર કાર્યવાહી કરી શકે.

- ગરિમા ●



"ગામડાનું ઘર"

શહેરના કોલાહલથી વસતું દૂર,
મારું એ ગામડાનું ઘર...
દરવાજા નાના ને રૂમ છે મોટા,
ભોળપણની ઝલક દેખાય ત્યાં,
મન સૌના મોટા...
ઝરૂખે મૂક્યું છે પાણીનું કૂંડું,
ત્યાં પક્ષીઓનો મીઠો કલરવ સંભળાય...
પરસાળ, ચોકને આવે પછી ઓરડી,
રસોડે ચૂલો ફૂંકાય...
રાત પડે વહેલી ને સવાર પણ વહેલી,
ફાનસની વાટ ટમટમ થાય...
માટીનું ઘર ને પ્રેમની છે ભીંતો,
હથેળીની ભાત, જ્યાં લીંપણ બની જાય...
સ્મૃતિમાં નજરાય ને પાંપણે ભીંજાય,
મારું એ ગામડાનું ઘર...
શહેરના કોલાહલથી વસતું દૂર,
મારું એ ગામડાનું ઘર...

- જસ્મીના શાહ 'જસ્મીન' દહેગામ. ●



■ વાત તે દિવસની છે જે દિવસે મારા લગ્ન સીમા સાથે નક્કી થયા હતા. અમે બંને તે દિવસે પહેલી વાર પોતાના પરિવારજનોની હાજરીમાં મળ્યા હતા. અમારા લગ્ન અમારા પરિવારજનોએ નક્કી કર્યા હતા.

તે દિવસે હજી તો હું મારા ઘરે પહોંચ્યો હતો કે મારી પર એક અજાણ્યો ફોન આવ્યો. જ્યારે મેં ફોન ઉપાડ્યો ત્યારે સામેથી એક છોકરીનો અવાજ સંભળાયો.

''હેલો.'' મેં કહ્યું.

''હેલો, હું સીમા બોલી રહી છું.''

ફોન પર આ રીતે વાત કરવી મને થોડી વિચિત્ર લાગી, કારણ કે અમારો સંબંધ હજી થોડા સમય પહેલાં નક્કી કરવામાં આવ્યો હતો. મેં વિચાર્યું કે કદાચ છોકરી આધુનિક વિચારો ધરાવતી હશે. પછી મેં સ્વસ્થ થતા કહ્યું, ''હા, કહો.''

તેણે થોડા ખચકાટ સાથે કહ્યું, ''હા, હું જાણું છું કે તમને મારું આ રીતે ફોન કરવું થોડું વિચિત્ર લાગી રહ્યું હશે, પરંતુ ફોન કરવો જરૂરી હતો. મારે તમને કંઈક કહેવું છે. હકીકતમાં મારા ડાબા ગાલ પર એક મોટો ડાઘ છે, જે વાળમાં છુપાઈ જાય છે. કદાચ આ ડાઘ તમને દેખાયો નહીં હોય. મારે તો માત્ર તમને એ વાત જણાવી દેવી હતી, જેથી પાછળથી કોઈ સમસ્યા ન થાય.''

પછી મેં કહ્યું, ''આ ડાઘને તો મેં સંબંધ નક્કી થતા જોઈ લીધો હતો. પછી તો આ છોકરીની પ્રામાણિકતા પર મને ખૂબ ખુશી થઈ.

મેં તેને કહ્યું, ''મને ડાઘથી કોઈ સમસ્યા નથી.''

''આભાર.'' કહીને તેણે ફોન મૂકી દીધો.

તેની આ પ્રામાણિકતા મારા દિલને ખરેખર સ્પર્શી ગઈ હતી અને તેની આ જ પ્રામાણિકતા આજે પણ અમારા મજબૂત સંબંધનો પાયો બની રહી છે.

- આકાશ

સર્વશ્રેષ્ઠ સંભારણું

શનિવારના રોજ મહદ્અંશે લોકો દાન કરતા હોય છે. લોકોની આ કમજોરીનો લાભ લેવા માટે શનિવારે તંદુરસ્ત નવયુવકો પણ માથા પર ચાંલ્લો કરીને ઠેરઠેર પૈસા માંગતા હોય છે.



હજી તો સવારે બરાબર આંખો પણ ખૂલી પણ નહોતી કે દરવાજાની ઘંટડી વાગી અને શનિ દેવતાનો અવાજ કાનમાં ગુંજી ઊઠતો. જોકે ઘરે આવેલા આવા લોકોને કોઈ ખાલી હાથ જવા પણ દેતું નથી. તેથી બધા અવશ્ય દાન કરતા હતા.

એક દિવસ મારી પૌત્રી આરૂષિએ મને કહ્યું, ''દાદીમા તમે આવા લોકોને કેમ પૈસા આપો છો, જેમને કોઈ કામ કર્યા વિના પૈસા માંગવામાં શરમ નથી આવતી? પરંતુ તમે પૈસા એવા લોકોને આપો, જે તમારા ઘરે કામ કરીને પોતાના બાળકોનું ભરણપોષણ કરે છે.''

પૌત્રીની આ વાત મારા દિલને સ્પર્શી ગઈ. તે દિવસથી મેં દાનના પૈસા જમા કરીને પોતાના ઘરે કામ કરનારને આપવા શરૂ કર્યા.

- રેણુકા શ્રીવાસ્તવ

■ મારા દિયરને નવીનવી નોકરી મળી હતી. એક વ્યક્તિનું લાંબા સમયથી અટકી રહેલું કામ તેમણે પોતાની કાર્યદક્ષતા તથા સજાગ પ્રવૃત્તિના લીધે ખૂબ ઓછા સમયમાં પૂરું કરી આપ્યું હતું. તે વ્યક્તિ મારા દિયરની કાર્યશૈલીથી ખુશ થઈ હતી અને તેણે મારા દિયરના ખિસ્સામાં ૨ હજાર રૂપિયા મૂકી દીધા.

જ્યારે ઘરે આવીને તેમણે પૂરી વાત જણાવી ત્યારે મારા સસરાએ તેમને સમજાવતા કહ્યું, ''જો દીકરા, તે વ્યક્તિએ તને પૈસા આપીને ભૂલ કરી છે, સાથે તેં પણ પૈસા લઈને ભૂલ કરી. જીવનનો માર્ગ થોડો મુશ્કેલ જરૂર છે અને શોર્ટકટ અપનાવીને તને સફળતા પણ જલદી મળશે, પરંતુ તે કાયમી નહીં હોય. તેનાથી વિપરીત યોગ્ય માર્ગ પર ચાલીને ભલે ને સફળતા તને જલદી ન મળે, પણ મનની શાંતિ ચોક્કસ મળશે. તેથી મુશ્કેલીનો સામનો કરીને જીવનમાં આગળ વધવાના પ્રયત્નો કર, તને અચૂક સફળતા મળશે. ઈચ્છાની પૂર્તિ હેતુ એવું કોઈ કામ ન કરીશ, જેનાથી તારે પાછળથી પસ્તાવું પડે.

આમ પણ ઈચ્છાઓની કોઈ સીમા નથી હોતી. આપણે તેની પર નિયંત્રણ રાખતા શીખવું જોઈએ,



જેથી મન ક્યારેક કાબૂ બહાર જઈને કોઈ ખોટું કામ કરવા વિવશ ન કરે.''

સસરાએ કહેલી વાત મારા દિલને સ્પર્શી ગઈ. મારા દિયરની આંખમાં આંસુ આવી ગયા. અને મારા દિયરને પસ્તાવો પણ ખૂબ થયો અને પછી તો તેમણે એ જ સમયે સસરાને આ પૈસા તે વ્યક્તિને પરત કરવાનું વચન આપ્યું.

- મીનાક્ષી અરવિંદ કુમાર

■ વાત ગત વર્ષના ફેબ્રુઆરીની છે. કોઈ વાત પર મારો મારા પતિ સાથે ઝઘડો થઈ ગયો. હું ખૂબ ગુસ્સામાં હતી. પછી ગુસ્સા અને દુખના લીધે હું ફરસ પર બેસી ગઈ અને રડતાંરડતાં બોલી, આનાથી સારું તો એ રહેતું કે હું મરી ગઈ હોત. મારે આ દિવસ તો ન જોવા પડ્યા હોત ને. હું લાંબા સમય સુધી ત્યાં જ પલંગ પર માથું ટેકવીને બેસી રહી.

હું એક વાતથી અજાણ હતી કે મારો ૬ વર્ષનો દીકરો પણ ત્યાં હતો. મારા જોરજોરથી બોલવા અને રડવાથી તે ડરી ગયો હતો. થોડા સમય પછી તેણે પોતાના પપ્પાને કહ્યું, ''મારે મમ્મીને કંઈક છે.''

તેમણે કહ્યું, ''જો, આ તને કંઈક કહેવા ઈચ્છે છે. જરા તેની વાતને પણ સાંભળી લે.''

મેં માથું ઊંચું કર્યું અને કહ્યું, ''શું કહેવા ઈચ્છે છે, કહી દે.''

પછી તેણે મને જે કહ્યું, તેને હું જીવનભર ભૂલી શકું તેમ નથી.

તેણે કહ્યું, ''મમ્મી, જે મરી જાય છે તે એમ નથી વિચારતા કે તેના મરવાથી બીજા લોકોને કેટલું દુખ થશે. તે વ્યક્તિ પછી એ વાત પણ જાણી નહીં શકે કે તેની ગેરહાજરીથી ઘરના લોકોને કેટલી મુશ્કેલીઓ વેઠવી પડશે. હવે જો તમે મરી જશો તો ઘરના લોકો ખુશ રહી શકશે?''

આ બાળક આટલું ઊંડાણપૂર્વક કોઈ વાતને સમજી શકે છે અને અન્યને પણ સમજાવી શકે છે, મારા માટે તો આ એક એવો અનુભવ હતો જેને હું ક્યારેય ભૂલી શકું તેમ નથી. પછી તો જ્યારે પણ મનમાં કોઈ નેગેટિવ વિચાર આવતા ત્યારે મારો દીકરો મારી નજર સમક્ષ આવતો હતો. પછી મને લાગતું કે તેણે કહેલી વાત એવા દરેક પેરન્ટ્સ માટે એક બોધપાઠ રૂપ છે, જે બાળકોને અણસમજુ સમજે છે. ●

વાર્તા ● શ્રીપ્રકાશ



બ્લેકમેલર

આઈવીએફ ટેક્નિકથી શિખા ગર્ભવતી થતા ખૂબ ખુશ થઈ હતી, પણ એક દિવસ તેના ઘરે એક અજાણ પુરુષ આવતા તેની ખુશી પર ગ્રહણ કેમ લાગી ગયું...

બેડરૂમની દીવાલ પર મર્ફી રેડિયોના પોસ્ટર બોયનો ફોટો આજે પણ મળે છે. જેટલું સુંદર બાળક એટલી જ સુંદર અદાથી સ્મિત કરતા હોઠ પર આંગળી મૂકીને પોઝમાં રંગીન ફોટો. આ ફોટો શિખાના બેડરૂમમાં છેલ્લા ૪ વર્ષથી લગાવ્યો હતો. સાસુએ કહ્યું હતું કે સુંદર બાળકનો ફોટો જોવાથી

બાળક પણ સુંદર થશે. બાળકની રાહ જોતાંજોતાં ગયા વર્ષે તેના સાસુ ગુજરી ગયા.

કામ પતાવીને શિખા નાઈટ લાઈટના આછા પ્રકાશમાં મર્ફી બોયને જોઈ રહી હતી. એટલામાં પતિ અમરે રૂમમાં પ્રવેશ કરતા કહ્યું, ''મેં ડોક્ટરની અપોઈન્ટમેન્ટ લઈ લીધી છે. હવે આપણે ટેસ્ટ કરાવી લેવા જોઈએ. જુઓ ડોક્ટર શું કહે છે.''

''હા, પણ ટેસ્ટ પહેલાં કરાવ્યા હોત તો મમ્મીની ઈચ્છા પૂરી થવાની આશા તો જરૂર રહેતી.''

''આ પહેલાં ડોક્ટરે બંનેને ક્યારેય ટેસ્ટ કરાવવાનું નહોતું કહ્યું... તારી સાહેલી જે ડોક્ટર છે, તેણે પણ કહ્યું હતું કે ક્યારેક-ક્યારેક પ્રેગ્નન્સીમાં મોડું થઈ જાય છે. જોકે અમે પણ ૧ વર્ષ સુધી પરેજી રાખી હતી.''



અમરે ગ્રેજ્યુએશન પૂરું કરીને એક પ્રાઈવેટ કંપનીમાં સ્પોર્ટ્સ વિભાગમાં નોકરી જોઈન કરી લીધી હતી. તે સ્ટેટ લેવલનો બોક્સિંગ ચેમ્પિયન હતો. અમરની પર્સનાલિટી આકર્ષક હતી. ઓફિસમાં તેના મિત્ર તેને કહેતા હતા, ''અરે યાર, બોક્સિંગ રિંગમાં તો તું ચેમ્પિયન છે. હવે તારી ગૃહસ્થી ચાલુ કર... ઓછામાં ઓછા તારા જેવો બળવાન એક ફ્યૂચર ચેમ્પિયન તો પેદા કર.''

''તે પણ થઈ જશે... જલદી શું છે?'' અમર કહેતો.

લગ્નના ૫ વર્ષ પછી શિખા અને અમર બંનેએ આ વિશે ડોક્ટરની સલાહ લેવાની જરૂર અનુભવી. ડોક્ટરે બંનેના જરૂરી ટેસ્ટ કર્યા અને ૨ દિવસ પછી જ્યારે તે મળવા ગયા ત્યારે ડોક્ટર બોલ્યા, ''તમારા રિપોર્ટ તૈયાર છે. શિખાના રિપોર્ટ નોર્મલ છે. તેનામાં મા બનવાના બધા લક્ષણ છે, પણ...''

''પણ શું ડોક્ટર?'' શિખાએ વચ્ચે જ ડોક્ટરની વાત કાપીને પૂછ્યું.

''આઈ એમ સોરી, પણ મારે કહેવું જ પડશે કે અમર પિતા બનવા સક્ષમ નથી.''

થોડી ક્ષણ સુધી ડોક્ટરની કેબિનમાં શાંતિ છવાઈ ગઈ. પછી શિખાએ કહ્યું, ''પણ ડોક્ટર આજકાલ મેડિકલ સાયન્સે કેટલી પ્રગતિ કરી છે... કોઈ મેડિસિન અથવા ઉપાય તો હશે ને?''

''હા છે ને કેમ નહીં... આઈવીએફ ટેક્નિકથી તમે મા બની શકો છો. આજકાલ આ જ સરળ ઉપાય વધારે ચલણમાં છે. કોઈ સક્ષમ પુરુષના શુક્રાણુનો ઉપયોગ કરીને તમે બાળકને જન્મ આપી શકો છો.''

''ડોક્ટર, તે ઉપરાંત બીજો કોઈ ઉપાય નથી?''

''સોરી, તે ઉપરાંત એક જ ઉપાય રહે છે કે તમે કોઈ બાળકને દત્તક લઈ લો. તમે લોકો શાંતિથી વિચારી શકો છો... હું થોડી વારમાં આવું છું. જો તમે થોડો સમય ઈચ્છો છો તો તમે તમારી સુવિધા મુજબ નિર્ણય લઈ શકો છો.''

શિખા અને અમર બંનેએ થોડી વાર ડોક્ટરના ક્લિનિકમાં બેઠાંબેઠાં વિચાર્યું કે હવે વધારે મોડું કરવાથી કોઈ લાભ નહીં થાય અને બાળક આઈવીએફ ટેક્નિકથી જ થશે. શિખાએ મનોમન વિચાર્યું કે તેનાથી તેને માતૃત્વ સુખ મળશે. પછી બંનેએ ડોક્ટરને નિર્ણય જણાવ્યો.

ડોક્ટર બોલ્યા, ''વેરી ગુડ. તમારા બીજા ટેસ્ટ થશે. મારા ક્લિનિકમાં કેટલાક ડોનરના સેંપલ્સ છે. જોઈને ૧-૨ દિવસમાં તમને જણાવી દઈશ. કોઈ મોટી પ્રોસેસ નથી. તમારું કામ જલદી થઈ જશે.''

૧ અઠવાડિયામાં જ શિખા આઈવીએફ ટેક્નિકની મદદથી ગર્ભવતી થઈ. ડોક્ટરે શિખાને નિયમિત ચેકઅપ કરાવતા રહેવાનું કહ્યું.

થોડા દિવસ પછી જ્યારે અમરે ઓફિસમાં મિત્રોને કહ્યું કે તે પિતા બનવાનો છે, તો એક મિત્રે કહ્યું, ''આખરે આપણા ચેમ્પિયને બાજી જીતી લીધી. તારે અમારું મોં મીઠું કરાવવું પડશે.''

મિત્રોના કહેવા પર ઓફિસની કેન્ટીનમાં જ તેમને મીઠાઈ ખવડાવી. મિત્રોએ તેને કહ્યું, ''આ નાનીમોટી પાર્ટીથી તું બચી નથી જવાનો. અમને સહપરિવાર પાર્ટી આપવી પડશે.''

''સારું, તે પણ થશે.''

લગભગ ૪ મહિના પછી ડોક્ટરે શિખાને કહ્યું, ''તમારા બાળકનો ગ્રોથ બિલકુલ સારી રીતે થઈ રહ્યો છે. હવે તમે નિશ્ચિંત રહો. તમારું બાળક સ્વસ્થ અને હૃષ્ટપુષ્ટ થશે.''

આ ખુશીમાં તે રાત્રે અમરે તેના ઘરે મિત્રોને સહપરિવાર આમંત્રણ આપ્યું. શિખા પણ પાર્ટીની તૈયારી કરી રહી હતી. તે જ સમયે ડોરબેલ રણક્યો. તેણે દરવાજો ખોલ્યો તો એક પુરુષ બહાર ઊભો હતો. તે બોલ્યો, ''નમસ્તે મેડમ.''

''મેં તમને ઓળખ્યા નહીં, પણ લાગે છે પહેલાં ક્યાંક જોયા છે... સારું, બોલો શું કામ છે? સાહેબ ઘરમાં નથી?''

''કોઈ વાંધો નહીં, મારે તમારું જ કામ છે.''

''મારું? તમને મારી સાથે શું કોઈ કામ હોઈ શકે છે?''

''મેડમ, તમારા પેટમાં જે બાળક છે તે મારું છે.''

''શું બકવાસ કરી રહ્યો છે? ગેટ લોસ્ટ.'' બોલીને શિખા દરવાજો બંધ કરવા લાગી.

તે પુરુષે હાથથી દરવાજો પકડીને કહ્યું, ''હવે મારી વાત ધ્યાનથી સાંભળો, નહીં તો પછી શરમિંદા થવું પડશે અને પસ્તાવો થશે. અમર પિતા બનવાની ખુશીમાં પાર્ટી આપી રહ્યો છે ને. હું પાર્ટીની વચ્ચે આવીને બધાને જણાવી દઈશ કે આ બાળક અમરનું નથી, મારું છે. તેની મર્દાનગીની હવા બધી કાઢી દઈશ.''

શિખા અને અમર બંનેએ આઈવીએફની વાત છુપાવી હતી અને બધાને જણાવ્યું હતું કે આ બાળક તેમનું પોતાનું છે. તે ડરી ગઈ અને બોલી, ''તું શું ઈચ્છે છે? અમને પરેશાન કરીને તને શું મળશે?''

''મને બીજું કંઈ જ નથી જોઈતું, માત્ર ૨ લાખ આપી દો. હું મારું મોઢું બંધ રાખીશ.''

''આટલી મોટી રકમ અમે તને આપી શકીએ તેમ નથી.''

''જુઓ, પૈસા તો તમારે આપવા જ પડશે, હસીને કે પછી રડીને... આજે નહીં તો કાલે... હવે તમે જ જણાવો હું રાત્રે પાર્ટીમાં આવું કે નહીં.''

શિખા થોડી વાર વિચારીને બોલી, ''હમણાં મારી પાસે મુશ્કેલીથી ૨ હજાર છે. તે આપું છું.''

''સારું, તમે તે જ આપી દો. બાકીની રકમ પછી આપજો... મને ડિલિવરી પહેલાં પૂરી રકમ મળી જવી જોઈએ.''

શિખાએ તે પુરુષને ૨ હજાર આપતા કહ્યું, ''અત્યારે આ રાખો. બાકીની રકમ માટે હું અમર સાથે વાત કરું છું.''

''સારું, હું ૨ દિવસ પછી ફરીથી આવીશ.''

તે રાત્રે પાર્ટી પછી શિખાએ અમરને બ્લેકમેલરની વાત જણાવી તો અમર બોલ્યો, ''૨ લાખ આપણા માટે મોટી રકમ છે. ક્યાંથી લાવીશ... તે માટે મારે ઉધારે પૈસા લેવા પડશે... પણ આ તો બ્લેકમેલિંગ કહેવાય... તેને આપણું સરનામું કોણે આપ્યું હશે?''

''મને લાગે છે તે પુરુષને મેં ડોક્ટરના ક્લિનિકમાં જોયો છે.''

''ડોક્ટર ના કરે આવું, તેમ છતાં એક વાર હું તેમની સાથે વાત કરું છું.''

બીજા દિવસે અમર ડોક્ટર પાસે ગયો ત્યારે ડોક્ટરે કહ્યું, ''અમે લોકો આ માહિતી ગુપ્ત રાખીએ છીએ. તેથી અમે ૩ શપથ પત્ર તૈયાર કરીએ છીએ. પ્રથમ આઈવીએફ માટે તમારા બંનેની સહમતી, બીજો એ કે તમે લોકો ક્યારેય ડોનર વિશે પૂછપરછ નહીં કરો અને કોઈ રીતે ખબર પડી જાય તો તમે કોઈને જણાવશો નહીં અને સાથે તમારા બાળકના ડોનરની સંપત્તિ પર કોઈ અધિકાર નથી.''

''હા, અમને યાદ છે, પણ ત્રીજા શપથપત્રમાં શું લખ્યું છે?''

''ત્રીજો અમે ડોનર પાસેથી લઈએ છીએ કે તે તેનો અંશ સ્વેચ્છાએ આપી રહ્યો છે અને તેને એ જાણવાનો અધિકાર નથી કે તેનો અંશ કોને આપવામાં આવ્યો. કોઈ રીતે તેને ખબર પડી જાય તો તે કોઈને જણાવશે નહીં અને બાળક પર તેનો અધિકાર નહીં રહે.''

''પણ શિખાએ કહ્યું છે કે તે પુરુષને કદાચ પહેલાં તમારા ક્લિનિકમાં જોયો છે. ક્યાંક તમારો જ કોઈ સ્ટાફ તો મળેલો નથી ને?''

''અમે પૂરી સાવચેતી રાખીએ છીએ, પણ સ્વાર્થમાં લીક થવાની શક્યતા છે.'' ડોક્ટર બોલ્યા.

''અમારાથી ભૂલ થઈ ગઈ કે અમે કોઈને આ ટેક્નિક વિશે વાત ન કહીને તેને પોતાનું બાળક કહ્યું.'' અમર બોલ્યો.

''ભલે, તમે પછી જણાવી દેજો.''

''ના ડોક્ટર, ઈટ્સ ટૂ લેટ... તે બ્લેકમેલ કરી રહ્યો છે... લાગે છે અમારે પૈસા આપવા જ પડશે.''

''શિખા પૂરી તૈયારી સાથે બ્લેકમેલરની રાહ જોઈ રહી હતી. એટલામાં ડોરબેલ રણક્યો...''

ડોક્ટર વિચારીને બોલ્યા, ''તમે તેને એક પૈસો પણ નહીં આપો. તમે લોકો ખાસ શિખાએ થોડી હોશિયારીપૂર્વક કામ કરવું પડશે અને હિંમત રાખવી પડશે.''

''તે કેવી રીતે?''

''જુઓ, ૨ રસ્તા છે - એબોર્શન કરાવી લો અથવા...''

''પ્લીઝ ડોક્ટર એબોર્શનની વાત ન કરો... શિખા તૂટી જશે.''

''હું પણ એ જ ઈચ્છું છું... શિખાને કહો કે જ્યારે તે પુરુષ પૈસા માટે આવે ત્યારે બિલકુલ ન ડરો, પણ બોલ્ડ થઈને તેને ફેસ કરો.''

''તે કેવી રીતે?''

''બીજી વાર જ્યારે તે આવે ત્યારે શિખાએ બોલવું પડશે કે હા, મને ખબર પડી ગઈ છે કે મારો બળાત્કાર તેં જ કર્યો હતો અને એટલે હું પ્રેગ્નન્ટ થઈ છું. હવે હું પોલીસને કહેવા જઈ રહી છું. આ વાત તેને ધમકાવતા બોલ્ડલી કહેવી પડશે.''

૨ દિવસ પછી તે પુરુષ બાકીના રૂપિયા લેવા આવવાનો હતો. શિખાએ તે દિવસે અમરને રજા રાખવાનું કહ્યું, કારણ કે તેને ડર લાગતો હતો કે ક્યાંક તે પુરુષ તેની પર હુમલો ન કરી દે.

૨ દિવસ પછી બ્લેકમેલર જ્યારે પૈસા માંગવા આવ્યો ત્યારે શિખાએ મોટેથી કહ્યું, ''મને ખબર પડી ગઈ છે, મારા ગર્ભમાં તારો જ અંશ છે... તે દિવસે તેં મારો બળાત્કાર કર્યો હતો આ તેનું જ પરિણામ છે. બળાત્કારના દિવસે તારા મોઢા પર રૂમાલ બાંધેલો હતો, હું ઓળખી નહોતી શકી, પણ આજે તું સ્વયં સામે ચાલીને આવ્યો છે, તેનાથી સારી વાત બીજી કઈ હોય. મેં તે દિવસે રૂપિયા આપતા પહેલાં સેલ ફોનથી તારો ફોટો પાડી લીધો છે. હવે સરળતાથી પોલીસ તને પકડી શકે છે.''

પૂરી બાજી બદલાઈ જતા તે પુરુષ કરગરવા લાગ્યો અને બોલ્યો, ''મેડમ, તમે એવું ન કરો, હું જેલ જતો રહીશ, હું પણ બાળકોનો પિતા છું.''

''તું મહેનત કરીને કમાતો કેમ નથી... ચાલ મારા ૨ હજાર રૂપિયા પાછા આપ.''

તે પુરુષ ખિસ્સામાંથી ૫ સોની એક નોટ શિખાને આપતા બોલ્યો, ''મેડમ, અત્યારે મારી પાસે આટલા જ છે... આ રાખો. બાકીના હું જલદી આપી દઈશ.''

શિખાએ ૫ સોની નોટ પાછી આપતા કહ્યું, ''મારા તરફથી તારા બાળકો માટે રમકડાં અને મીઠાઈ લઈ જજે. સારું રહેશે કે તું હવે ક્યારેય ખોટું કામ ન કરવાનું પ્રોમિસ કર.''

નોટ પાછી લઈને બ્લેકમેલર ત્યાંથી તરત જ જતો રહ્યો.

તેના ગયા પછી શિખાએ પતિને પૂછ્યું, ''શું તમે ખરેખર પોલીસને ફોન કર્યો છે?''

''ના, એક જૂઠું તું બોલી અને બીજું હું બોલ્યો... ચાલ હવે મુસીબત ટળી ગઈ.'' બંને સ્મિત કરવા લાગ્યા. ●





મારી ઉંમર ૨૫ વર્ષ છે. થોડા દિવસથી મારી આઈબ્રોના વાળ ખરી રહ્યા છે, જેથી મને ખૂબ ચિંતા થઈ રહી છે. કૃપા કરીને કોઈ ઉપાય જણાવો, જેથી મારી આઈબ્રોના વાળ ખરતા બંધ થઈ જાય?

જો તમારી આઈબ્રોના વાળ ખરી રહ્યા હોય તો તેનું કારણ તાણ હોઈ શકે છે. હકીકતમાં વધારે ટેન્શન લેવાથી પણ વાળ ખરવા લાગે છે. તેથી વધારે ચિંતા ન કરો અને કોઈપણ સમસ્યા પર વધારે વિચાર કરીને તેનું પ્રેશર મન પર લેવાનું બંધ કરો.

ભોજનમાં પોષકતત્ત્વો જેમ કે વિભિન્ન વિટામિનની ઊણપ જેમ કે ઝિંક, આયર્ન, વિટામિન-ડી, વિટામિન બી-૧૨ ની ઊણપથી પણ આઈબ્રોના વાળ ખરતા હોય છે. તેથી ભોજનમાં જરૂરી તમામ વિટામિનને સામેલ કરો. જરૂર કરતા વધારે પ્લકિંગ ન કરો. તેનાથી પણ આઈબ્રોના વાળ ખરવા લાગે છે.

વાળને ખરતા અટકાવવા માટે ઓલિવ ઓઈલથી હળવા હાથે આઈબ્રો પર સર્ક્યુલર મોશનમાં મસાજ કરો. ૩૦ મિનિટ સુધી તેલને આઈબ્રો પર રહેવા દો. પછી નવશેકા પાણીથી ફેસને ધોઈ લો.

મારી ઉંમર ૧૭ વર્ષ છે. મને આંખમાં કાજલ લગાવવું ખૂબ ગમે છે, પરંતુ હું ડરું છું કે ક્યાંક તેનાથી આંખ પર ખરાબ અસર તો નહીં થાય ને. કૃપા કરીને મને જણાવો કે કાજલ લગાવવાથી મારી આંખ ખરાબ તો નહીં થાય ને?

કાજલ લગાવવાથી આંખને નુકસાન નથી થતું, પણ તેનાથી તે વધારે ખૂબસૂરત દેખાતી હોય છે, પરંતુ જરૂરી છે કે કાજલ સારી ક્વોલિટીનું હોવું જોઈએ, જેમાં લેડની માત્રા બિલકુલ ન હોય.

કાજલ એક્સપાયર થઈ ગયા પછી ન લગાવો. તેનાથી આંખને નુકસાન પહોંચે છે. આંખમાં ફ્લૂ અથવા બીજું કોઈ ઈંફેક્શન હોય તો કાજલ બિલકુલ ન લગાવો. પોતાનું કાજલ ક્યારેય બીજા કોઈ સાથે શેર ન કરો, નહીં તો ઈંફેક્શનની શક્યતા રહેશે. જો કાજલ લગાવ્યા પછી જોવામાં કોઈ સમસ્યા અનુભવાય તો કાજલ ન લગાવો.

મારી ઉંમર ૧૮ વર્ષ છે. મારા વાળ ખૂબ ઓઈલી છે. શેમ્પૂ કર્યાના બીજા દિવસે ફરીથી ઓઈલી થઈ જાય છે. શેમ્પૂ કરતાં પહેલાં હું વાળમાં નાળિયેરનું તેલ પણ લગાવું છું. શું મારે આ રીતે તેલ લગાવવું જોઈએ?

તમારી સમસ્યાનું કારણ એ પણ હોઈ શકે છે કે વાળમાં શેમ્પૂ કરવાથી વાળનું તેલ સારી રીતે દૂર થઈ શકતું નહીં હોય. વાળને પોષણ આપવા માટે તમે તેલના બદલે હેર ટોનિક લગાવો. તેનાથી વાળ હેલ્ધિ



રહેશે અને ઓઈલ પણ કંટ્રોલમાં રહેશે.

ઓઈલને કંટ્રોલમાં રાખવા માટે શેમ્પૂમાં લીંબુના રસના થોડાક ટીપાં મિક્સ કર્યા પછી તેનો ઉપયોગ કરો. વાળને ધોયા પછી તેમાં કંડિશનર લગાવો. કંડિશનર લગાવતી વખતે સ્કેલ્પથી ૨-૩ ઈંચ છોડીને લગાવો.

મારી ઉંમર ૩૦ વર્ષ છે. મારા માથાની બંને તરફ ચકામા છે.

ફેસ પરના ચકામાને દૂર કરવા માટે ચણાનો લોટ સૌથી સારો રહે છે. $^1/_2$ ચમચી લીંબુનો રસ, $^1/_2$ ચમચી હળદર અને ૨ ચમચી ચણાના લોટને સારી રીતે મિક્સ કરીને તેની પેસ્ટ બનાવો. પછી તેને દિવસમાં ૧ વાર ફેસ પર નિયમિત રીતે લગાવો. આમ કરવાથી ચકામા દૂર થઈ જશે.

મેં ૧૮ વર્ષ સુધી સિંદૂરને માંગમાં લગાવ્યું છે અને કોઈ જ સમસ્યા નથી થઈ, પરંતુ માંગમાં ૧ વર્ષ પહેલાં એક નાનકડું સફેદ નિશાન બની ગયું અને ત્યાંથી વાળ પણ ખરવા લાગ્યા છે. જોકે હવે નિશાન તો નથી, પરંતુ તે ભાગ પર ખરી ગયેલા વાળ ફરીથી ઊગતા નથી. મારા પતિ અને સાસુને મારું સિંદૂર લગાવવું પસંદ છે, પરંતુ હું ડરના માર્યા લગાવતી નથી. શું હું ફરીથી સિંદૂર લગાવવાનું શરૂ કરી શકું છું કે પછી પરમેનન્ટ સિંદૂર લગાવડાવું?

સિંદૂરમાં રહેલી લેડ ધાતુ કેટલાકને સૂટ નથી કરતી અને તેના લીધે આવું થતું હોય છે. તમે ઈચ્છો તો રેડ કલર દ્વારા પરમેનન્ટ સિંદૂર લગાવી શકો છો તેમજ લિપસ્ટિકનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. જો વાળ ખરી ગયા હોય તો તેના ફરીથી ઊગવાના ચાન્સિસ ખૂબ ઓછા છે.

મારી ઉંમર ૪૩ વર્ષ છે. ગત સપ્તાહે મારી બ્યૂટિશિયનની સલાહ પર મેં ફેસ પર ચોકલેટ વેક્સ કરાવ્યું હતું, કારણ કે મારા ફેસ પર ખૂબ વાળ હતા, જે હવે ડાર્ક અને લાંબા પણ થઈ રહ્યા હતા. વેક્સ કરાવ્યા પછી મારા ફેસ પર લાલ દાણા તથા ફોલ્લીઓ થઈ ગઈ છે. ફેસ પર કપડું અડતા જ બળતરા થવા લાગે છે. જણાવો હું શું કરું?

આ તમારી માન્યતા છે કે તમારા ફેસ પર રેશિસ, દાણા તથા વાળ વેક્સના લીધે થયા છે. તમારે એક વાર તમારા લોહીની તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ, કારણ કે તમારી આ સમસ્યા હોર્મોનલ અસંતુલનના લીધે પણ હોઈ શકે છે. હોર્મોન્સને સ્ટેબિલાઈઝ કરવા માટે યોગ્ય સારવાર કરાવી શકો છો.

મારી ઉંમર ૨૪ વર્ષ છે. હું મારી સ્કિનનો ટાઈપ જાણવા ઈચ્છું છું. તે કેવી રીતે જાણી શકાશે?

ફેસને નવશેકા પાણી અને સાબુથી ધોઈ લો. ૨ કલાક પછી ટિશ્યૂ પેપરથી માથું, નાક, ફેસ અને હડપચીને સાફ કરો. જો ટિશ્યૂ પેપર પર તેલના નિશાન હોય તો સમજો કે તમારી સ્કિન ઓઈલી છે. નિશાન હળવા હોય તો તમારી સ્કિન સામાન્ય છે અને જો નિશાન ન હોય તો તમારી સ્કિન ડ્રાય છે.

- ઈશિકા તનેજા ●

ખૂબસૂરત કુરતીમાં બ્યૂટિનો જાદૂ

વાઈટ કલરની
ડબલલેયર્ડ, નીલેંથ
ખૂબસૂરત કુરતી.



સૂતરાઉ ચેક ડિઝાઈનવાળી આકર્ષક કુરતી. બ્લૂ અને પિંક કલર કોમ્બિનેશનનું ટ્રાઉઝર વિથ ટોપ.



મજેન્ટા અને
યલો કલરની
ખૂબસૂરત
કુરતીઓ.
સ્ટાઈલ અને
કંબ્ફર્ટ પણ.



કલરફુલ ટ્રાઉઝર અને
ટોપનો જાદૂ મેચિંગ
એક્સેસરિઝ સાથે.



સ્લીવલેસ શોર્ટ
મિડીજ વિથ હાઈ
હીલ સમર માટે
પરફેક્ટ લૂક.

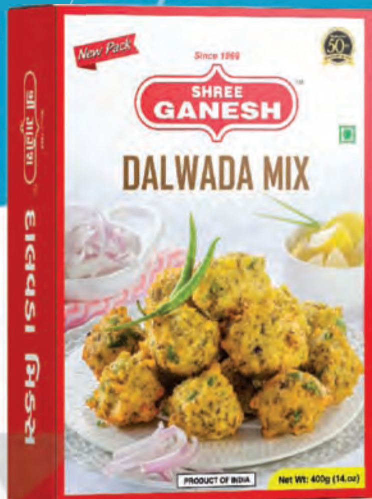
Like us on f

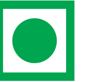
માણો, વરસાદી મજાની સાથે સ્વાદની મોજ... ઈન્સ્ટન્ટ...











Since 1969



આજ કા સ્વાદ કલ કી સુરક્ષા

HARIHAR FOODS PVT. LTD.

(An ISO 22000:2005 Certified Company)

Factory : 519/1, Phase IV, Ramol Chokdi, GIDC, Vatva, Ahmedabad-382445. Ph : 079 2293 4293 / 5292, 2584 1773 • www.shreeganeshmasala.com

For Trade Inquiry call **9099908620**

Now available: store.shreeganeshmasala.com

કૈરીના ચટાકેદાર સ્વાદ



મેંગો જેલપીનો ચીઝ લિફાફા

પૂરણ માટે સામગ્રી

• ૨૦૦ ગ્રામ કોટેજ ચીઝ • ૧૦૦ ગ્રામ પ્રોસેસ્ડ ચીઝ • ૫૦ ગ્રામ પાકી કેરી • થોડા ચિલી ફ્લેક્સ • થોડો ડ્રાય એરિગેનો • ૫ ગ્રામ કાળાંમરી ક્રશ્ડ • ૨૦ ગ્રામ કોથમીર • ૩ ઘઉંના લોટની રોટલી • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

જેલપીનોના બીજ કાઢીને છીણી લો. તેને સ્વચ્છ કિચન ટોવેલ પર મૂકીને જ્યૂસ કાઢો. ત્યાર પછી એક બાઉલમાં કોટેજ અને પ્રોસેસ્ડ ચીઝને છીણીને તેમાં આ જ્યૂસ મિક્સ કરો. ધ્યાન રાખો કે કેરી મિક્સ ન થાય. હવે એક રોટલી લઈને વચ્ચે આ મિશ્રણ ભરીને પેકેટ બનાવો. પેકેટને બંધ કરવા માટે મેંદામાં પાણી નાખીને ખીરું તૈયાર કરી તેનાથી કિનારી બંધ કરી દો. ત્યાર પછી આ પેકેટને તેલમાં ધીમા ગેસ પર ક્રિસ્પી તળો. હવે આ પેકેટને કાપીને તેની પર ચીઝ છીણીને લીલી ચટણી અને સેજવાન સોસ સાથે સર્વ કરો.



મેંગો પિઝા ઢોકળા

ઢોકળા સામગ્રી

• ૨૦૦ ગ્રામ ચોખાનો લોટ • ૩૦ ગ્રામ અડદની દાળ પલાળેલી • ૧૦૦ એમએલ દહીં • ૨ નાની ચમચી ઓઈલ • સિટ્રિક એસિડ • ખાંડ સ્વાદ મુજબ.

ઢોકળા ટેમ્પરિંગ સામગ્રી

• ૪ નાની ચમચી ઓઈલ • ૧/૨ નાની ચમચી રાઈ • ચપટી હિંગ • જરૂર મુજબ પાણી • ૧ નાની ચમચી લીંબુનો રસ • ખાંડ સ્વાદ મુજબ.

પિઝા ટોપિંગ

• ૨૦૦ ગ્રામ કેરીનો રસ • ૫૦ ગ્રામ દાડમના દાણા • ૧૦૦ ગ્રામ ચીઝ છીણેલું • ૫૦ ગ્રામ લાલ અને લીલાં મરચાં સમારેલાં • ૨ ચપટી ચાટમસાલો.

રીત

ચોખાનો લોટ, અડદ દાળ, દહીં, ખાંડ અને ૧ નાની ચમચી ઓઈલ મિક્સ કરીને સ્મૂધ પેસ્ટ તૈયાર કરો. બેટરને પાતળું બનાવવા માટે તેમાં પાણી રેડો. ત્યાર પછી તેમાં હિંગ નાખીને પૂરી રાત આથો આવવા દો. સવારે ગેસ પર ગરમ કરવા માટે સ્ટીમર મૂકો. હવે મોલ્ડ્સમાં ઓઈલ લગાવીને બેટર નાખો અને કવર કરીને ૨૦ મિનિટ માટે સ્ટીમ થવા દો. પછી ઠંડું થતા ટુકડા કરી લો. હવે એક પેનમાં ઓઈલ ગરમ કરીને રાઈ તતડાવો. તેમાં થોડું પાણી નાખો. પાણી ઉકાળીને ઢોકળા પર નાખો. છેલ્લે ઢોકળા પર કેરીનો રસ અને ચીઝથી સજાવીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.



પાલક આમરસ ચાટ

સામગ્રી

• ૧૦ પાલકનાં પાંદડાં • ૨૦ ગ્રામ ડુંગળી સમારેલી • ૨૦ ગ્રામ ટામેટાં સમારેલાં • ૧૦ એમએલ આમલીની ચટણી • ૧૫ ગ્રામ સફરજન • ૧૦ ગ્રામ કોથમીર સમારેલી • ૧૫ ગ્રામ મગની દાળ શેકેલી • ૧૦ ગ્રામ દાડમના દાણા • ૫૦ ગ્રામ કેરીનો રસ • ચાટમસાલો • સંચળ • ૨૦ ગ્રામ કોર્ન સ્ટાર્ચ • ૨૦ ગ્રામ વેસણ • અજમો • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

પાલકનાં પાંદડાં ધોઈને સૂકવી લો. પછી વેસણ, અજમો, મીઠું અને કોર્ન સ્ટાર્ચ મિક્સ કરીને બેટર તૈયાર કરો. તેમાં પાલકનાં પાંદડાં ડુબાડીને ત્યાં સુધી ફ્રાય કરો જ્યાં સુધી ક્રિસ્પી ન થઈ જાય. તેને ડિશમાં લઈને ઉપર ચાટમસાલો અને સંચળ ભભરાવો. પછી ડુંગળી, ટામેટાં અને દાડમના દાણા નાખો. ત્યાર પછી આમલીની ચટણી અને કેરીનો રસ નાખીને કોથમીર, સફરજન અને મગદાળથી સજાવીને સર્વ કરો.



મેંગો ગુલકંદ માલપૂઆ

સામગ્રી

• ૨૦૦ ગ્રામ મેંદો • ૧ નાની ચમચી વરિયાળી • ૧ નાની ચમચી લીલી એલચી • ૧ કપ ઘી • ૨૫૦ એમએલ પાણી • ૫૦ ગ્રામ માવો • ૧૦૦ ગ્રામ સોજી • ૧/૨ નાની ચમચી બેકિંગ પાઉડર • ૫૦૦ એમએલ દૂધ • ૨૫૦ ગ્રામ ખાંડ • કેસર • ૧૦૦ એમએલ કેરીનો રસ

ગુલકંદ મિશ્રણ

• ૧૦૦ ગ્રામ ગુલકંદ • ૩ પીસ કોલકાતા પાન • ૫૦ એમએલ રોઝ સિરપ.

રીત

શુગર સિરપ તૈયાર કરવા પેનમાં ધીમા ગેસ પર પાણી ગરમ કરો. તેમાં ખાંડ નાખીને ત્યાં સુધી હલાવતા રહો જ્યાં સુધી મિક્સ ન થઈ જાય. તેમાં ૨-૩ નાની ચમચી દૂધ નાખીને પકાવો. જ્યારે શુગર સિરપ ઘટ્ટ થઈ જાય ત્યારે ગેસ પરથી નીચે ઉતારી લો. હવે મેંદો, સોજી, માવો, બેકિંગ પાઉડર, વરિયાળી, એલચી પાઉડર અને દૂધ મિક્સ કરીને મિશ્રણ તૈયાર કરો. ધ્યાન રાખો કે મિશ્રણ વધારે ઘટ્ટ ન થાય. તેને થોડી વાર એક બાજુ મૂકી રાખો. હવે ધીમા ગેસ પર એક પેનમાં ઘી ગરમ કરીને તેમાં તૈયાર મિશ્રણના પૂડલા બનાવીને બંને બાજુથી સોનેરી થાય ત્યાં સુધી પકાવો. તૈયાર માલપૂઆને શુગર સિરપમાં ૧૦ મિનિટ માટે મૂકી દો. પછી સિરપથી અલગ કરીને ઉપરથી કેરીનો રસ અને ગુલકંદ મિક્સ નાખીને પિસ્તાથી ગાર્નિશ કરીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.



કાચી કેરી ચાઈનીઝ ભેળ

સામગ્રી

• ૧૦૦ ગ્રામ ફ્રાઈડ ચાઈનીઝ ભેળ નૂડલ્સ • ૧૦ ગ્રામ લાલ કોબીજ • ૧૦ ગ્રામ સ્પ્રિંગ ડુંગળી • ૧૦ ગ્રામ કેરીના ટુકડા • ૨૫ ગ્રામ સેજવાન સોસ.

રીત

બધા શાકને ઝીણા સમારી લો. પછી એક મિક્સિંગ બાઉલ લઈને તેમાં લીલી ડુંગળી સિવાય તમામ સામગ્રી લઈને વ્યવસ્થિત મિક્સ કરો. લીલી ડુંગળીથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.



મેંગો સાબુદાણા ખીર

સામગ્રી

• ૫૦ ગ્રામ સાબુદાણા • ૬૦૦ એમએલ દૂધ • ૧૦૦ ગ્રામ પાકી કેરી કાપેલી • ૧૦૦ એમએલ મેંગો પ્યૂરી • ૨ ગ્રામ એલચી પાઉડર શેકેલો • ૧૫ ગ્રામ બદામ ફ્રાય • ખાંડ સ્વાદ મુજબ.

રીત

સાબુદાણાને પૂરી રાત પાણીમાં પલાળી રાખો. સવારે એક પેનમાં પાણી ગરમ કરીને તેમાં સાબુદાણા બાફી લો. તેમાં દૂધ, એલચી પાઉડર અને ખાંડ મિક્સ કરો. મિશ્રણ ઘટ્ટ ન થાય ત્યાં સુધી પકાવો. તેમાં મેંગો પ્યૂરી અને મેંગો નાખો. ઉપરથી કાજુ અને બદામ સજાવીને ઠંડું થતા સર્વ કરો.

- વાનગી સહકાર : મહારાજ જોધારાજ ચૌધરી ●



મારા લગ્ન લગભગ ૪ વર્ષ પહેલાં દિલ્લીમાં થયા હતા. પતિ બિઝનેસમેન છે. અમારા એરેન્જ મેરેજ હતા. શરૂઆતમાં પતિ સાથે થોડી ખટપટ રહેતી હતી, પરંતુ ધીરેધીરે અમે એકબીજાને સમજવા લાગ્યા અને બધું બરાબર ચાલવા લાગ્યું, પરંતુ આ સમય દરમિયાન મારા જેઠાણી જે ઉપરના માળે રહેતા હતા તેમનું અચાનક મરણ થઈ ગયું. તેમના ૨ બાળકો છે, જે હવે એટલા મોટા થઈ ગયા છે કે જાતે પોતાની સારસંભાળ રાખી શકે તેમ છે.

મારા જેઠની નજીકમાં જ કપડાની દુકાન છે. તેઓ ઘણી વાર મારા પતિની ગેરહાજરીમાં પણ અમારા ઘરે આવતાજતા રહેતા હતા. જેઠાણીના મૃત્યુ પછી મારા મનમાં પણ તેમના માટે સહાનુભૂતિની લાગણી રહેતી હતી, પરંતુ તેમનો વ્યવહાર હવે થોડો અલગ રહેવા લાગ્યો હતો. તેઓ ઘણી વાર મારી નજીક આવવાનો પ્રયાસ કરવા લાગ્યા હતા. એક દિવસ તો શરમ મૂકીને મને શારીરિક સંબંધ બાંધવાનો આગ્રહ કરવા લાગ્યા.

જોકે મેં તેમને તે સમયે ગમે તેમ કરીને ટાળી દીધા અને ઘરમાંથી જતા રહેવાનું કહી દીધું, પરંતુ હવે મને ડર રહે છે કે કોણ જાણે ક્યારે તેઓ ફરીથી આવા ઈરાદાની સાથે ફરીથી આવી જશે તો. મારા પતિ સાથે પણ આ સંદર્ભમાં વાત કરતા મને ખચકાટ થાય છે, કારણ કે તેઓ પોતાના મોટાભાઈને ખૂબ માન આપે છે. મને ડર છે કે ક્યાંક તેઓ મને જ દોષી ન માની લે. તમે જ જણાવો હું શું કરું?

સૌપ્રથમ તો તમારે કોઈ પણ ડર વિના અથવા ખચકાટ વિના પોતાના પતિ સાથે આ વિશે વાત કરવી જોઈએ. તેમને વિશ્વાસમાં લઈને પોતાનો ડર જાહેર કરવો જોઈએ. તેમ છતાં પણ જો તેઓ માને નહીં તો કોઈ સમયે તક જોઈને પુરાવા એકઠા કરવાનો પ્રયાસ કરો.

જેઠ જ્યારે પણ દરવાજો ખખડાવે ત્યારે તમારા ફોનનું વોઈસ રેકોર્ડર ઓન કરીને દરવાજો ખોલો.

આમ કરવાથી જેઠ જો કોઈ અયોગ્ય વાત અથવા માંગણી કરશે અથવા કોઈ અનૈતિક હરકત કરશે તો બધું રેકોર્ડ થઈ જશે અને ત્યાર પછી તમે તમારા પતિને આ રેકોર્ડિંગ પુરાવા તરીકે સંભળાવી શકો છો.

આ સ્થિતિમાં સૌથી સારું તો એ જ રહેશે કે તમારા પતિને બીજે ક્યાંક ઘર લેવા આગ્રહ કરો અથવા તો જેઠના ફરીથી લગ્ન કરાવવાનો પ્રયાસ કરો. તેમને પત્નીની ઊણપ ખૂંચે છે, તેથી તે તમારી તરફ આકર્ષિત થાય છે. નવી પત્ની આવી જતા શક્ય છે કે તેઓ તમારી સાથે પણ સામાન્ય વ્યવહાર કરવા લાગે.

હું કોલેજ સમયમાં એક છોકરાને ખૂબ પ્રેમ કરતી હતી, પરંતુ ક્યારેય તેની સમક્ષ પોતાના પ્રેમની કબૂલાત કરી શકી નહોતી. બાદમાં મારા એરેન્જ મેરેજ થઈ ગયા. પતિ ખૂબ અંડરસ્ટેંડિંગ અને કેરિંગ નેચરના છે. હું પણ મારી જિંદગીમાં ખૂબ ખુશ હતી, પરંતુ એક દિવસ અચાનક મારી જિંદગીમાં તોફાન આવી ગયું. હકીકતમાં ફેસબુક પર તે છોકરાનો મેસેજ આવ્યો જેને હું પ્રેમ કરતી હતી અને તે મારી સાથે વાત કરવા ઈચ્છતો હતો. મારા મનમાં પણ દબાયેલો પ્રેમ ફરીથી જાગૃત થઈ ગયો. મેં તરત તેના મેસેજનો જવાબ પણ આપી દીધો.

પછી તો ફરીથી ફેસબુક પર અમારી મિત્રતા ગાઢ બનવા લાગી. હું મારા ફાજલ સમયમાં તેની સાથે વાતો કરીને સમય પસાર કરવા લાગી.



ધીરેધીરે અમારી વચ્ચેની શરમ અને સંકોચની દીવાલ તૂટવા લાગી. પછી એક દિવસ તેણે મને એકાંતમાં મળવા બોલાવી. હું પણ તેના ઈરાદાથી વાકેફ હતી, તેથી હિંમત નહોતી થઈ રહી કે આટલું મોટું પગલું ભરું કે નહીં. જ્યારે બીજી તરફ મનમાં દબાયેલો પ્રેમ મને આ પગલું ભરી લેવા માટે ઉશ્કેરી રહ્યો છે. જણાવો હવે હું શું કરું?

એ વાત પણ સાચી છે કે વ્યક્તિ પોતાના પહેલા પ્રેમને ક્યારેય ભૂલી નથી શકતી, પરંતુ જ્યારે જિંદગી આગળ વધી ગઈ હોય તો પાછા ફરીને તે જ જૂના માર્ગ પર જવું તો મૂર્ખામી હશે. આમ પણ તમને પોતાના પતિ વિરુદ્ધ કોઈ ફરિયાદ પણ નથી. આ સ્થિતિમાં પ્રેમી સાથે સંબંધ જોડીને બિનજરૂરી તમારી સમસ્યાને વધારશો નહીં.

તે છોકરાને સ્પષ્ટ તાકીદ કરો કે તમે તેની સાથે માત્ર હેલ્ધિ ફ્રેન્ડશિપની આશા રાખો છો, જે તમારા જીવનની એકરસતાને દૂર કરી મનને શાંતિ અને પ્રેરણા આપી શકે, પરંતુ શારીરિક રીતે જોડાઈને તમે આ સંબંધની સાથેસાથે તમારા લગ્ન સંબંધની સાથે પણ અન્યાય કરી બેસશો. તેથી મોડું ન કરતા મનમાં કોઈપણ દ્વિધા રાખ્યા વિના તમારા પ્રેમી સાથે આ વિશે વાત કરીને તમારો નિર્ણય જણાવી દો.

હું ૨૮ વર્ષની પરિણીતા છું. લગ્નના ૯ વર્ષ થઈ ગયા છે. મારું દાંપત્ય જીવન સંપૂર્ણ રીતે ખુશહાલ છે. બસ એક જ પરેશાની છે, તે એ કે મારા પતિ વધારે ખર્ચ કરે છે. ક્યારેય બચત નથી કરતા. ઘણીવાર તેમને સમજાવી ચૂકી છું કે આપણે આપણા અને બાળકો માટે થોડુંક સેવિંગ કરવું જોઈએ પણ તેમની પર કંઈ જ અસર નથી થતી.

આજે અમારે સારી આવક છે. પણ ભવિષ્યમાં જ્યારે બાળકો મોટા થશે, તેમની જરૂરિયાતો વધશે ત્યારે તેને ક્યાંથી પૂરી કરીશું.

આ બધું વિચારીને મેં પીયરમાં એક ગુપ્ત એકાઉન્ટ ખોલાવી લીધું, જેમાં દર મહિને થોડુંથોડું જમા કરતી આવી છું. આ રીતે મેં અત્યાર સુધી ૯ લાખ જમા કરી લીધા છે. સંતોષ છે કે બંને બાળકો માટે થોડું ઘણું જમા કરી રહી છું, પરંતુ સાથે દિવસ રાત એ ચિંતા પણ સતાવતી રહે છે કે પતિથી છૂપી બચત કરીને ક્યાંક હું ખોટું તો નથી કરી રહી. જો પતિને ખબર પડશે તો તેમને કેટલું ખરાબ લાગશે.

મારા પતિ ખૂબ જ સીધા અને સારા મનના માણસ છે. મારી પર પૂરો વિશ્વાસ રાખે છે. તે મારાથી કોઈપણ વાત નથી છુપાવતા. આ સ્થિતિમાં તેમનાથી પોતાની આ વાત છુપાવીને ક્યાંક હું તેમની સાથે વિશ્વાસઘાત તો નથી કરી રહી? કૃપા કરીને મને આ અપરાધબોધથી છુટકારો અપાવો?

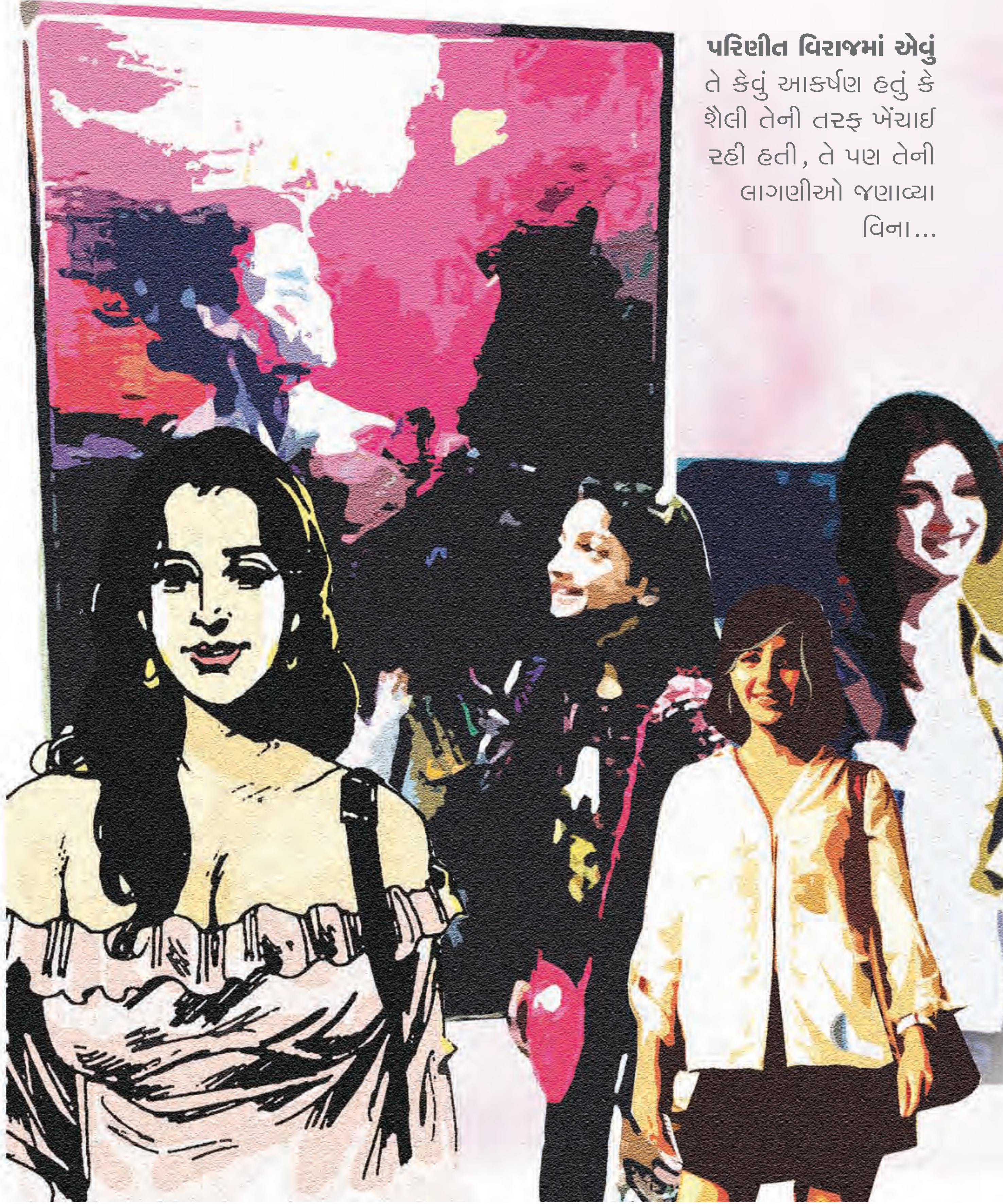
તમારી વિચારસરણી બિલકુલ યોગ્ય છે કે આવક ભલે ને જેટલી પણ હોય વ્યક્તિએ ભવિષ્ય માટે થોડીઘણી બચત ચોક્કસ કરવી જોઈએ. બાળકો માટે અને ઘણીવાર સ્વયં માટે પણ કેટલાય ખર્ચ આવી જાય છે, જેના માટે વ્યક્તિએ પહેલાથી જ વિચાર્યું હોત એવી જરૂરિયાતને પૂરી કરવા માટે સમય પર કરેલી બચત ખૂબ મદદરૂપ સાબિત થાય છે. શક્ય અત્યારે તમારા પતિ આ હકીકતને નથી સમજી શકતા, એટલે તે તમારી સલાહ પર ધ્યાન નથી આપી રહ્યા પણ સમયની સાથે મેચ્યોર થતા અને જીવનના અનુભવ પરથી તે જરૂર સમજી જશે.

જ્યાં સુધી તમારા દ્વારા તેમને જણાવ્યા વિના એકાઉન્ટ ખોલાવવા અને બચત કરવાની વાત છે તો તેમાં કોઈ ખરાબી નથી, કારણ તમે સારા આશયથી જ આ પગલું ઉઠાવ્યું છે. તેથી તે માટે તમારે ક્યારેય અપરાધબોધ ન થવું જોઈએ. તેમ છતાં તેમનો મૂડ જોઈને તમે તેમની સાથે આ વાત શેર કરી શકો છો. જાણીને તેમને ગમશે અને તમે પણ એ વાતથી ચિંતામુક્ત થઈ જશો કે તમે તેમને વિશ્વાસમાં ન લીધા. ●

વાર્તા ● ગરિમા પંકજ

ઓપ્શન

પરિણીત વિરાજમાં એવું તે કેવું આકર્ષણ હતું કે શૈલી તેની તરફ ખેંચાઈ રહી હતી, તે પણ તેની લાગણીઓ જણાવ્યા વિના...



ક્યારેક જિંદગીમાં તે જ વ્યક્તિ તમને સૌથી વધારે દુખ આપે છે, જેને તમે સૌથી વધારે પ્રેમ કરો છો. કારણ એ છે કે તમે તેને કંઈ કહી પણ નથી શકતા, કારણ કે તમને અધિકાર જ નથી કઈ કહેવાનો. જ્યાં સુધી સંબંધને નામ ન મળી જાય કોઈ કોઈનું શું હોય છે? કાચા દોરાથી બંધાયેલ પ્રેમનો મહેલ એક ઝાટકે તૂટીને વિખેરાઈને વેરણછેરણ થઈ જાય છે.

'આ વિખેરાયેલા અહેસાસથી જખમી થયેલા દિલના ઉદાસ દરવાજાની આસપાસ તમારું મન ભટકતું રહે છે. યાદો યાદ આવે છે, પણ દિલની ઈચ્છા પૂરી નથી થતી.' એક જગ્યાએ વાંચેલી આ પંક્તિ શૈલીના દિલને ઊંડાણ સુધી સ્પર્શી ગઈ હતી. તેણે પણ આ સ્થિતિનો સામનો કર્યો હતો. કોઈને પ્રેમ કર્યો પણ તેનો કોઈ સવાલ પૂછી ન શકી. ચુપચાપ તેને બીજાની નજીક જતા જોતી રહી.

"હેલો આંટી, તમે ક્યાં ગુમ છો? તૈયાર નથી થયા? આપણે જવાનું છે ને મંડી હાઉસ, પેઈન્ટિંગ એક્ઝિબિશનમાં મમ્મીને ચીયરઅપ કરવા?" સોની બોલી.

"હા બિલકુલ, હું આવી રહી છું દીકરી." શૈલી રઘવાટમાં બોલી.

આજે તેની પ્રિય સાહેલી નેહાના જીવનનો ખાસ દિવસ હતો. આજે પહેલી વાર વર્લ્ડ ક્લાસ પેઈન્ટિંગ એક્ઝિબિશનમાં ભાગ લઈ રહી હતી.

આછા વાદળી રંગનો સલવારસૂટ પહેરીને તે તૈયાર થઈ ગઈ.

સોની સ્કૂટી કાઢતા બોલી, "આવો આંટી, બેસો."

તે સોનીની પાછળ બેસી ગઈ. સ્કૂટી હવા સાથે વાતો કરતી મિનિટોમાં જ નિશ્ચિત જગ્યાએ પહોંચી ગઈ.

શૈલી લાગણીવશ સોનીને જોવા લાગી. સ્કૂટી બાજુ પર મૂકતી સોની તેને સ્માર્ટ લાગી રહી હતી. સોની તેની સાહેલી નેહાની દીકરી હતી. દિલમાં પીડા લઈને શૈલી ઘર વસાવવા નહોતી ઈચ્છતી. તેથી તે આજ સુધી એકલ જીવન જીવી રહી હતી. નેહાએ તેને હંમેશાં સપોર્ટ કર્યો હતો. નેહા ડિવોર્સી હતી, બંને સાહેલી સાથે રહેતી હતી. નેહાનો સંબંધ લગ્ન પછી તૂટી ગયો હતો અને શૈલીના તો લગ્ન જ નહોતા થયા.

પેઈન્ટિંગ્સ જોતાંજોતાં શૈલી નેહા સાથે ઘણી આગળ નીકળી ગઈ. નેહાનું એક પેઈન્ટિંગ ૧ લાખ ૭૦ હજારમાં વેચાયું ત્યારે શૈલીએ હસીને કહ્યું, "યાર, મને તો આ પેઈન્ટિંગમાં એવું તે કંઈ જ ખાસ નથી દેખાઈ રહ્યું.

"એ જ વાત છે શૈલી." નેહા સ્મિત કરવા લાગી, "કોઈ વ્યક્તિને આ પેઈન્ટિંગ અમૂલ્ય દેખાય છે તો કોઈને તેમાં આડીત્રાંસી લાઈનથી વધારે કંઈ જ નહીં. જરૂરી છે કલાને સમજવાની નજર હોવી."

"સાચું કહે છે નેહા. આ જ સ્થિતિ લાગણીની હોય છે. કોઈના માટે લાગણીના અર્થ ખાસ હોય છે તો કોઈના માટે તેનો કોઈ મતલબ જ નથી હોતો. કદાચ લાગણીને સમજતું દિલ તેમની પાસે હોતું જ નથી."

શૈલીની વાત સાંભળીને નેહા ગંભીર થઈ ગઈ. તે સમજી ગઈ હતી કે શૈલીના મનમાં કયું તોફાન ઉભરાઈ રહ્યું છે. આ નેહા જ તો હતી જેણે વર્ષો વિરાજના વિચારોમાં ખોવાયેલી શૈલીને જોઈ હતી અને દિલ તૂટવાનું દુખ સહન કરતી શૈલીને ફરીથી હિંમત આપી રહી હતી. શૈલીએ આજ સુધી તેની લાગણી માત્ર નેહા સાથે શેર કરી હતી.

નેહાએ શૈલીનો ખભો થપથપાવતા કહ્યું, "નો શૈલી. તે યાદોને ફરીથી તારી પર હાવિ ન થવા દે. વીતેલી ગઈકાલ માત્ર તકલીફ આપે છે. તેને ક્યારેય યાદ ન કરવી જોઈએ."

"કેવી રીતે યાદ ન કરું નેહા જ્યારે તે જ ગઈકાલે મારી આજ બગાડી દીધી. તેને કેવી રીતે ભૂલી શકું હું? ખબર છે જે વિરાજ માટે હું આજ સુધી તડપી રહી છું, તે દુનિયાના કોઈ ખૂણામાં શાંતિથી જીવી રહ્યો હશે, જીવનની મજા માણી રહ્યો હશે."

"તો પછી તું પણ માણ ને મજા, કોણે ના પાડી છે?"

"તે જ તો વાત છે નેહા. તેણે મારો પ્રેમ અનુભવીને પણ કોઈ મહત્ત્વ ન આપ્યું. કદાચ લાગણીની તેને કોઈ કદર જ નહોતી, પણ મેં તે લાગણીના તૂટેલા ટુકડા આજ સુધી સાચવીને રાખ્યા છે."

"તારું કંઈ નહીં થાય શૈલી. ઊંડા શ્વાસ લેતા નેહા બોલી તો શૈલી સ્મિત કરવા લાગી.

"ચાલ, હવે તારી સાંજ નહીં બગાડું. એક્ઝિબિશનની સફળતાની પાર્ટી કરીએ. છેવટે સંબંધ અને લાગણી સિવાય પણ કોઈ જીવન હોય છે ને." નેહાએ કહ્યું.

શૈલી અને નેહા બહાર આવી ગઈ. સોની કોઈ છોકરા સાથે વાત કરવામાં બિઝી હતી. મમ્મીને જોઈને તેણે છોકરાને અલવિદા કહ્યું અને આ બંને પાસે આવી ગઈ.

"સોની, એ કોણ હતું?" નેહાએ પૂછ્યું.

"મમ્મી, આ મારો ફ્રેન્ડ અંકિત હતો."

"ખાસ ફ્રેન્ડ?"

"એવું કંઈ નથી મમ્મી. બટ હા, થોડો ખાસ છે." તે હસવા લાગી.

ત્રણેયે બહાર જ ડિનર લીધું.

રાત્રે ઊંઘતી વખતે શૈલી ફરીથી જૂની યાદોમાં ખોવાઈ ગઈ. એક સમય હતો જ્યારે તેના સપનામાં વિરાજ જ વિરાજ હતો. શાલીન, સમજદાર અને હેન્ડસમ વિરાજ પહેલી નજરમાં જ તેને ગમી ગયો હતો, પણ પછી ખબર પડી કે તે પરિણીત છે? શૈલી શું કરે? તેનું દિલ માનતું જ નહોતું ને.

નેહાએ તે સમયે પણ તેને રોકી હતી, "આ ખોટું છે શૈલી. પરિણીત પુરુષ વિશે તારે કંઈ વિચારવું જ ન જોઈએ."

શૈલીએ કહ્યું હતું, "હું શું કરું નેહા? જે અહેસાસ હું તેના માટે અનુભવું છું તેવું ક્યારેય નથી અનુભવ્યું. મારે તેના પરિણીત હોવાથી શું લેવાદેવા? મારો સંબંધ તો ભાવનાત્મક લેવલે છે શારીરિક સંબંધથી દૂર."

"પણ આ ખોટું છે શૈલી. એક દિવસ તું પણ સમજી જઈશ. આ જમાનામાં આવા સંબંધનું કોઈ મહત્ત્વ નથી."

નેહાની આ વાત આજે શૈલીના જીવનની હકીકત હતી. તે ખરેખર સમજી ગઈ હતી. કેટલાય સમય સુધી વિરાજને દિલદિમાગમાં રાખ્યા પછી શૈલીએ અનુભવ્યું હતું કે ભલે વિરાજને તેના પ્રેમનો અહેસાસ હતો, પ્રેમના સાગરમાં તેણે પણ શૈલી સાથે ડૂબકીઓ મારી હતી, પણ તે આ સંબંધમાં બંધાવા તૈયાર નહોતો, તેથી તે કોઈ બીજાની નજીક જવા લાગ્યો અને શૈલી બધું જ ચુપચાપ જોતી રહી, તે કંઈ બોલી ન શકી અને ન સવાલ પૂછી શકી. બસ અંધારામાં ગુમ થવા લાગી. છેલ્લે તેણે તે નોકરી પણ છોડી દીધી.

આજે આ વાતને કેટલાય વર્ષ વીતી ગયા હતા, પણ શૈલીના મનમાં તે વસવસો નહોતો ગયો. એવું નહોતું કે શૈલી પાસે વિકલ્પોની કમી હતી. નવી ઓફિસમાં પહેલી મુલાકાતમાં જ તેનો ઈમીડિએટ બોસ રાજન તેનાથી પ્રભાવિત થઈ ગયો હતો. તેની આંખો હંમેશાં શૈલીનો પીછો કરતી. આંખમાં પ્રશંસા અને આમંત્રણની લાગણી રહેતી પણ શૈલી ઈગ્નોર કરીને કામ પર ધ્યાન રાખવાનો પ્રયાસ કરતી. કેટલીય વાર શૈલીને લાગ્યું જાણે તે કંઈ કહેવા ઈચ્છે છે, પણ શૈલીને ચુપ જોઈને ખચકાઈ જતા. બીજી બાજુ શૈલીનો કોલીગ સુધાકર પણ શૈલીને ઈમ્પ્રેસ કરવાના પ્રયાસ કરી રહ્યો હતો, પણ રંગીનમિજાજ સુધાકર તેને ક્યારેય ન ગમ્યો.

શૈલીની પાડોશમાં રહેતો આઝાદ, જે વિધુર હતો, પણ સ્માર્ટ લાગતો હતો. શૈલીને મળવાના બહાના શોધતો. ક્યારેક ભાઈની છોકરીને લઈને આવી જાય તો ક્યારેક ઓફિસ સુધી લિફ્ટ આપવાની વિનંતી કરતો. એક દિવસ જ્યારે શૈલી તેના ઘરે ગઈ ત્યારે સંજોગોવશાત્ તે એકલો હતો. તેને તક મળી ગઈ અને તેણે શૈલીને પોતાની લાગણી વિશે જણાવ્યું. શૈલી કંઈ બોલી ન શકી. આઝાદની કેટલીક વાત આમ પણ શૈલીને ગમતી નહોતી. તેનામાં વિરાજને ભૂલીને આઝાદને

અપનાવવાની હિંમત બિલકુલ નહોતી. મનનો તે ખૂણો આજે પણ કોઈ બીજાને સ્વીકારવા તૈયાર નહોતો. શૈલી કંઈ બોલી નહીં, પણ તે દિવસ પછી તે આઝાદની સામે નહોતી આવતી.

સમય આ રીતે જ વીતી રહ્યો હતો. શૈલી ક્યારેક આકર્ષણની નજરથી તો ક્યારેક લલચામણી નજરથી પીછો છોડાવી રહી હતી.

થોડા દિવસ પછી રાજને તેને ૨ દિવસની બિઝનેસ ટ્રિપ માટે સાથે આવવાનું કહ્યું ત્યારે શૈલી પરેશાન થઈ ગઈ. જોકે ઈન્કાર કરવાનું નક્કી કરી લીધું હતું, પણ સીનિયરને સ્પષ્ટ ઈન્કાર ન કરી શકી. તેથી સોમવાર સુધીનો સમય માંગી લીધો. તેને ખબર હતી કે આ ટ્રિપમાં ભલે અન્ય લોકો પણ હશે, પણ રાજનને તેની સમીપ આવવાની તક મળી જશે. તેને ડર લાગતો હતો કે ક્યાંક રાજને પણ આઝાદની જેમ તેનો સાથ માંગી લીધો તો તે શું જવાબ આપશે?

અડધી રાત સુધી શૈલી વીતેલી વાતો વિચારતી રહી. પછી પાણી પીવા ઊઠી ત્યારે જોયું બહાર બાલ્કનીમાં સોની કોઈની સાથે મોબાઈલ પર વાતો કરી રહી છે. થોડી વાર સુધી તે તેને વાતો કરતા જોતી રહી, પછી આવીને ઊંઘી ગઈ.

''શૈલીને આભાસ તો થઈ ગયો હતો કે સોનીની ઉદાસી પાછળ કોઈ મોટું કારણ છે, પણ તે સમજી નહોતી શકતી કે તેને કેવી રીતે પૂછે...''

બીજા દિવસે રાત્રે શૈલીએ ધ્યાન આપ્યું કે ૧૧ વાગ્યા પછી સોની રૂમની બહાર જઈને બાલ્કનીમાં ફરી વાતો કરવા લાગી. શૈલી સમજી રહી હતી કે તે જ ખાસ ફ્રેન્ડ સાથે વાત કરી રહી છે.

સોનીના હાવભાવ અને લુકમાં પણ પરિવર્તન આવવા લાગ્યું હતું. કપડાની બાબતમાં તે ખૂબ ચૂઝી થઈ ગઈ હતી. હંમેશાં મોબાઈલ પર ચોંટી રહેતી. એકલી બેસીને સ્મિત કરતી કે ઘમઘમતી. શૈલી આ સમયમાંથી પસાર થઈ ગઈ હતી, તેથી તે બધું સમજી રહી હતી.

એક દિવસ સાંજે શૈલીએ જોયું કે સોની ખૂબ ઉદાસ હતી અને તેણે પોતાનો રૂમ બંધ કરી લીધો. તે ફોન પર કોઈની સાથે ઊંચા અવાજથી વાતો કરી રહી હતી. નેહા તે દિવસે રાત્રે મોડા આવવાની હતી. શૈલી બેચેન થઈ ગઈ. તે સોનીના રૂમમાં ગઈ, જોયું કે સોની ઉદાસ મને બેડ પર પડી છે. માથું પંપાળતા શૈલીએ પૂછ્યું, ''શું થયું ડિયર, પરેશાન છે કે શું?''

સોનીએ ના માં માથું હલાવ્યું. શૈલીએ જોયું કે તેની આંખમાંથી આંસુ વહી રહ્યા છે. તેથી શૈલીએ તેને ગળે લગાવીને પૂછ્યું, ''શું થયું, કોઈ ફ્રેન્ડ સાથે ઝઘડો થઈ ગયો કે શું?''

સોનીએ હામાં માથું હલાવ્યું.

''તે જ ખાસ ફ્રેન્ડ સાથે?''

''હા. માત્ર ઝઘડો નથી થયો આંટી, અમારું બ્રેકઅપ પણ થઈ ગયું, ફોરએવર. તેણે મને ડંપ કરી દીધી... તેના જીવનમાં બીજી છોકરી આવી ગઈ છે અને હું...''

''આઈ નો બેટા, પ્રેમનો હંમેશાં આવો બદલો મળે છે. હવે તને કેવી રીતે કહું કે તેને ભૂલી જા? તે પણ શક્ય ક્યાં છે? આ વાત તો હંમેશાં દિલમાં રહી જાય છે.''

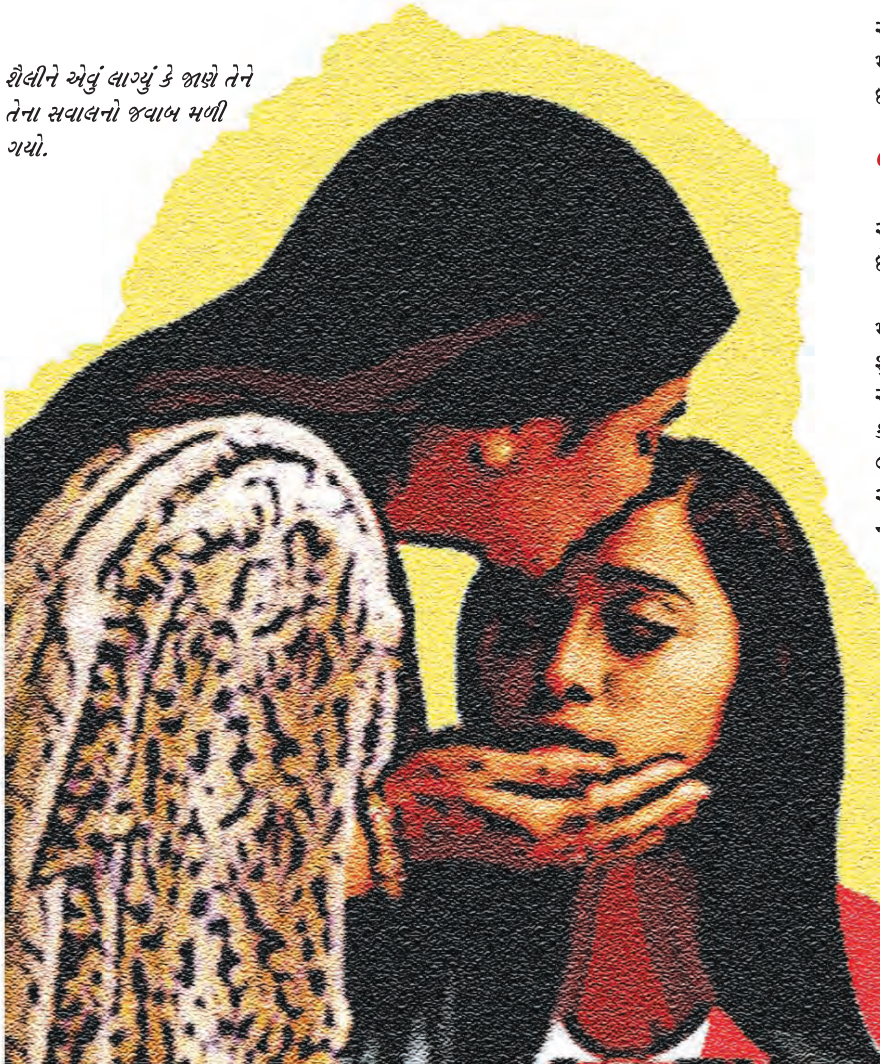
''નો વે આંટી, આવું નથી થઈ શકતું. તેને મારા બદલે બીજી છોકરી ગમવા લાગી છે, તો શું મારી પાસે ઓપ્શનની કોઈ કમી છે? બસ આંટી, આજ પછી હું ફરીથી તેને યાદ પણ નહીં કરું. હિઝ ચેપ્ટર હેઝ બીન ક્લોઝ્ડ ઈન માય લાઈફ. તમે જ કહો આંટી, જો તે મારા વિના રહી શકે છે તો શું હું બીજા છોકરા સાથે ખુશ નથી રહી શકતી?''

શૈલી એકીટશે સોની સામે જોઈ રહી. અચાનક લાગ્યું જાણે તેને તેના સવાલનો જવાબ મળી ગયો, મનમાં રહેલી મૂંઝવણનો અંત આવી ગયો.

બીજા દિવસે તેનું મન ઘણું હળવું થઈ ગયું હતું. તેણે જિંદગીનો મોટો નિર્ણય લઈ લીધો હતો. તે હવે જિંદગીમાં આગળ વધવા ઈચ્છતી હતી. ઓફિસ પહોંચતા જ રાજને તેને બોલાવી. શૈલીને જાણે આ જ ક્ષણનો ઈંતેજાર હતો.

રાજનની આંખમાં સવાલ હતો. તેણે પૂછ્યું, ''શું નિર્ણય છે તારો?''

''શૈલીએ સ્મિત કરતા જવાબ આપ્યો, ''હા, હું આવીશ.'' ●



શૈલીને એવું લાગ્યું કે જાણે તેને તેના સવાલનો જવાબ મળી ગયો.

ક્વિક હેરસ્ટાઈલથી બનો સ્માર્ટ મોમ

હેરસ્ટાઈલિંગની આ ટિપ્સ બિઝી મધરને બનાવશે સ્ટાઈલિશ, તે પણ ઓછા સમયમાં...

મા બની ગયા પછી મહિલાઓ ઘણી વાર સ્વયં પર ધ્યાન નથી આપતી. બધાનું ધ્યાન રાખવામાં વ્યસ્ત રહે છે. તે મોટાભાગનો સમય બાળક અને ઘરપરિવારને આપે છે. સ્વયં પર ધ્યાન ન આપવા અને શ્રૃંગાર પર ઉદાસીનતા રાખવાના લીધે તે કસમયે વયસ્ક દેખાવા લાગે છે અને ગોર્જિયસ લુકના બદલે હંમેશાં નર્વસ દેખાય છે. ઘરમાં બેસી બન બનાવી રાખવો, સફેદ વાળ પર ધ્યાન ન આપવું, હેર કટિંગ ન કરાવવા અને વિચિત્ર કપડાં પહેરવા એ તેની ટેવમાં સામેલ થઈ જાય છે અને જ્યારે આ લુકમાં તે સ્વયંને અરીસામાં નિહાળે છે ત્યારે ટેન્શનમાં આવી જાય છે.

લુક્સ સલૂનના હેરસ્ટાઈલિસ્ટ રોહિતનું કહેવું છે આપણને ખબર છે કે મા પાસે સમય નથી રહેતો, તેથી જ્યારે પણ કોઈ એવી મહિલા અમારા સલૂનમાં આવે છે, ત્યારે અમે તેમને જલદીથી ફ્રી કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ.

હેર સ્ટાઈલિસ્ટ અને મેકઅપ આર્ટિસ્ટ, નિકિતા આ બાબતે જણાવે છે, "હું પણ મા છું અને મને ખબર છે કે બાળકો સાથે પોતાના માટે સમય કાઢવો કેટલો મુશ્કેલ હોય છે, તેમ છતાં મા માટે પોતાના લુકમાં પરિવર્તન લાવવું ખૂબ જરૂરી હોય છે અને પરિવર્તનથી પર્સનાલિટી અચૂક નિખરે છે. વાળમાં હેર કલર કરાવીને તમારા લુકમાં પરિવર્તન લાવી શકો છો. હેર કલર કરાવવો ખૂબ ટ્રેન્ડી છે, તેમાં તમે તમારી પસંદ અનુસાર બ્રાઉન, કોફી, બર્ગેન્ડી, રેડ વગેરેમાંથી કોઈ પણ કલર કરાવી શકો છો. આજકાલ બજારમાં જાણીતી કંપનીના સારી ક્વોલિટી ધરાવતા અમોનિયા ફ્રી કલર ઉપલબ્ધ છે. તેનાથી તમારા વાળને કોઈ નુકસાન નથી થતું."

કેવી રીતે પસંદ કરશો હેર કલર

હેર માટે યોગ્ય હેર કલર પસંદ કરવો ખૂબ જરૂરી છે અને સાથે એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખો કે તમે તમારા માટે જે પણ હેર કલર પસંદ કરો છો તે રસાયણયુક્ત ન હોય, નેચરલ તત્ત્વોમાંથી જ બનેલો હોય.

બ્લેક હેર કલર : તમારી સ્કિનનો રંગ ડાર્ક છે તો તમે હેર માટે બ્લેક રંગનો ઉપયોગ કરી શકો છો. બ્લેક રંગના હેર ઘણા પસંદ કરવામાં આવી રહ્યા છે અને ડાર્ક સ્કિન ટોન સાથે તે સુંદર પણ લાગે છે.



બ્રાઉન હેર કલર : તમે તમારી ઉંમરથી નાના દેખાવા ઈચ્છો છો તો તમે બ્રાઉન હેર કલરનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જોકે બ્રાઉન કલરમાં પણ તમને હળવો અને ડાર્ક રંગ બંને મળી શકે છે અને તેના બંને શેડ ઘણા સુંદર લુક આપે છે.

રેડ હેર કલર : જ્યાં સુધી રેડ કલરની વાત છે તો આ રંગ આજકાલ ખૂબ પસંદ કરવામાં આવે છે. તેમાં લુક વધારે નિખરે છે અને તમે બીજાથી અલગ પણ દેખાઓ છો. જોકે આ રંગમાં પણ તમને હળવા અને ડાર્ક બંને શેડ મળી જશે.

ગોલ્ડન હેર કલર : આ હેર કલર મોટાભાગના લોકોને સૂટ નથી કરતો, પણ તમારી સ્કિનનો રંગ ફેર છે તો તમે આ રંગ પસંદ કરી શકો છો, કારણ કે ફેર સ્કિનવાળા પર આ હેર કલર સારો લાગે છે.

હેરસ્ટાઈલ ટિપ્સ

મા બન્યા પછી મહિલાઓ પોતાની પર ધ્યાન ઓછું આપે છે, પણ કેટલીક સરળ હેરસ્ટાઈલ ટિપ્સ અપનાવીને ઓછા સમયમાં પણ સ્ટાઈલિશ લુક મેળવી શકો છો. આવો જાણીએ કેટલીક ટિપ્સ :

- તમને તમારા હેર કર્લી ગમે છે તો અમે તમને તે માટે ખૂબ સરળ રીત જણાવી રહ્યા છીએ. તમારે માત્ર એટલું કરવાનું છે કે તમારા હેરની પોનીટેલ બનાવો અને લાંબા હેરને કર્લ કરો. તે પછી પોનીટેલ ખોલી નાખો અને મેળવો સુપર ક્વિક કર્લી હેર.
- હેરમાં વેવ્સ જોઈએ તો તે માટે તમારા હેરને રાત્રે ધોઈને ચોટી બાંધીને ઊંઘી જાઓ અને સવારે ઊઠીને ચોટી ખોલી દો. આ વાળમાં વેવ્સ બનાવવાની એક શાનદાર રીત છે.
- ટોપ બન બધી મહિલાઓને ગમે છે. તે પણ જલદી અને સરળતાથી બનતી હેરસ્ટાઈલ છે.
- તમે તમારી સ્ટાઈલ બદલવા માટે હેર પણ કટિંગ કરાવી શકો છો, કારણ કે તે તમારા હેરનો લુક બદલી નાખશે.
- આજકાલ હેરને હાઈલાઈટ કરાવવાનો ખૂબ ટ્રેન્ડ છે.
- એલિગેન્ટ લુક માટે ફ્રેંચ બ્રેડ સારી હેરસ્ટાઈલમાં સામેલ છે. એટલું જ નહીં, આ એક વર્સટાઈલ હેરસ્ટાઈલ છે, તેની સાથે કોઈ પણ હેરસ્ટાઈલ બનાવી શકો છો. બિઝી રહેતી મા માટે આ પરફેક્ટ સ્ટાઈલ છે.
- જલદી હેરસ્ટાઈલ બનાવવા માટે તમારી પાસે યોગ્ય એક્સેસરિઝ હોવી ખૂબ જરૂરી છે. એક મા હોવાથી તમે જલદી અને સરળ હેરસ્ટાઈલ બનાવવા માંગો છો તો તેમાં બોબી પિન તમારી ખૂબ મદદ કરશે. એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે તમારી પાસે યોગ્ય હેર બ્રશ અને કોમ્બ હોવા જોઈએ.

- પૂજા ભારદ્વાજ ●



મેટ્રોમાં થાય છે અંગત વાતો

મારો અનુભવ એટલો રોમાંચક રહ્યો છે કે વાંચ્યા પછી કોઈ પણ કહેશે કે મેટ્રોમાં જો યાત્રા ન કરી તો તમે બીજું શું કર્યું...

છેલ્લા બે મહિનાથી મેટ્રોની મુસાફરી કોરોના મહામારીને લઈને સદંતર બંધ હતી. આ પહેલાં મેટ્રોની મુસાફરી ક્યાંક ફરવા જવાથી ઓછી નથી લાગતી. આખરે કેમ ન લાગે, કારણ કે આ સફરમાં એટલું મનોરંજન મળી રહે છે. હકીકતમાં મેટ્રોમાં લોકો સફર નથી કરતા, પણ સફર કરે છે અઢળક વાત અને રહસ્યોની. આ રહસ્યો વિશે કોઈ તેમને પૂછતું તો નથી, પણ લોકો સ્વયં પોતાના રહસ્યો પરથી પડદા ઉઠાવતા હોય છે. લોકડાઉન દરમિયાન મેટ્રો મુસાફરીના અનેક રસપ્રદ પાસા પર ધ્યાન ગયું.

થોડા સમય પહેલાંની વાત છે. હું દ્વારકા સેક્ટર ૯ થી મેટ્રોમાં ચઢી હતી, મારું અંતિમ સ્થાન ઝંડેવાલા હતું, મારી પાસે સારો એવો સમય હતો કે મારી પાસેનું પુસ્તક ખોલીને વાંચી શકું. મારી બાજુની સીટ પર ૨ છોકરીઓ આવીને બેઠી અને એટલા મોટા અવાજમાં વાતો કરવા લાગી કે મારું ધ્યાન પુસ્તકમાંથી દૂર થઈને તે બંનેની વાત પર જઈને અટકી ગયું.

‘‘યાર, આ લિપસ્ટિક ખૂબ સારી છે, તું પણ ખરીદી લે.’’ પહેલી છોકરીએ કહ્યું.

''કેટલા રૂપિયાની છે?'' બીજીએ પૂછ્યું.

''માત્ર ૩૦૦ ની છે.''

''આટલી મોંઘી?'' બીજીનું મોં પહોળું થઈ ગયું, ''મારે નથી જોઈતી. ૧૦૦ રૂપિયાની હોત તો કદાચ હું લઈ પણ લેત.''

''વાંધો નહીં. હું તને બીજી લાવીને આપીશ. ઠીક છે?''

પછી બંને ધીમેધીમે વાતો કરવા લાગી ત્યારે મારું ધ્યાન પણ તેમના પરથી દૂર થઈ ગયું, પરંતુ હજી થોડી મિનિટો જ થઈ હતી કે મારા કાનમાં તેમનો અવાજ ફરીથી સંભળાવા લાગ્યો. જોકે આ વખતે વાત થોડી મજા પડે એવી હતી.

''યાર, હું લગ્ન કરીને એક ગરીબ ઘરમાં જવા ઈચ્છુ છું.'' બીજી છોકરીએ કહ્યું.

''કેમ?'' પહેલી છોકરીએ પૂછ્યું.

''કારણ કે હું ઈચ્છુ છું કે જે ઘરમાં જાઉં ત્યાં મારું જ ચલણ રહે. હું મારી મહેનતથી ઘર વસાવીશ અને મારો પતિ પણ મને પ્રેમ કરે, માન આપે અને દારૂ પીને ન આવે તેમજ મારું સાંભળે.''

આ વાત સાંભળીને મને મનોમન હસવું આવી ગયું, કારણ કે તે છોકરીની ઉંમર હજી તો ૧૯ વર્ષની પણ નહોતી લાગી રહી, પરંતુ તેને જાણ હતી કે તેને શું જોઈએ છે, પતિ અને અધિકાર જ્યારે બીજી તરફ એક હું હતી જેણે એટલું પણ નહોતું વિચાર્યું કે આજે લંચમાં શું ખાવાનું છે.

જવા દો, આ માત્ર એક એવી વાત નથી જેની પર મારા કાન જઈને અટકી ગયા હતા. એટલામાં મારી સામે એક આધેડ ઉંમરની મહિલા આવીને ઊભી રહી ગઈ. તે ફોન પર કદાચ પોતાના કોઈ મિત્ર સાથે વાત કરી રહી હતી. તેની વાતના થોડા અંશ મારા કાને સંભળાયા, ''હા, હા, તે તો ઈર્ષા કરે છે મારી અને મારા બાળકોની. મારી દીકરીઓ તો તેને જરા પણ ગમતી નથી. ખબર નહીં, તેમને શું પ્રોબ્લેમ છે દીકરીથી.''

ત્યાર પછી આ મહિલાનું સ્ટેશન આવી ગયું અને તે ઊતરી ગઈ. હજી તો હું દ્વારકાના વળાંક પર જ પહોંચી હતી કે મારી સામે એક વૃદ્ધ મહિલા આવીને ઊભી રહી ગઈ, ત્યારે મેં તેમને મારી સીટ આપી દીધી. હું ઊભી થઈ ગઈ. મારી બાજુમાં એક છોકરો અને છોકરી ઊભા હતા, જે કદાચ મિત્રો હતા. છોકરી પોતાના મિત્રને ચેટ્સ વંચાવી રહી હતી, જે કદાચ તેને કોઈ છોકરાએ પરેશાન કરવા માટે મોકલી હતી. છોકરી પણ થોડી પરેશાન દેખાઈ રહી હતી. તેનો મિત્ર ચેટ્સ વાંચીને તેને ચિડાવી રહ્યો હતો. તેમની બરાબર પાસે ઊભેલો છોકરો ત્રાંસી નજરથી આ ચેટ્સ વાંચીને મરકમરક મનોમન હસી રહ્યો હતો. તે છોકરાને જોઈને સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ રહ્યું હતું કે તેને આ મેસેજને ચોરીછૂપી વાંચવામાં ખૂબ મજા આવી રહી હતી.

હજી તો થોડી જ વાર થઈ હતી કે મારી સામે એક પ્રેમી યુગલ આવીને ઊભું રહી ગયું. તે બંને વચ્ચે જે વાતો થઈ રહી હતી, તે કદાચ મારા સિવાય બધાને સ્પષ્ટ રીતે સંભળાઈ રહી હતી.

''તને ડર લાગે છે?'' છોકરાએ છોકરીને પૂછ્યું.

''ના, પહેલી વાર છે ને એટલે.'' છોકરીએ જવાબ આપ્યો.

''અરે, કંઈ નથી થતું... જગ્યા પણ સારી છે.''

''આટલું મોટેમોટેથી ન બોલ.''

''હા, તો શું થયું. પહેલી વાર બસ મીટિંગમાં જ તો જઈ રહ્યા છીએ, તેમાં શું ફરક પડે છે?''

જોકે છોકરાએ વાતને કવર કરવાનો પ્રયાસ કર્યો, પરંતુ તે બંનેના ચહેરા અને હાવભાવ ઘણું બધું કહી રહ્યા હતા. માત્ર એક હું જ નહોતી જેને પૂરી વાત સમજાઈ હતી, પણ અહીં તો બીજા ઘણા લોકો હતા જે બધું સમજી રહ્યા હતા. પછી તો તે બંને વચ્ચે થોડી વાર 'કંઈ નહીં થાય', 'હું ઉતાવળ પણ નહીં કરું', 'લેટ્સ નોટ ટોક અબાઉટ ઈટ હિયર' જેવી વાત થઈ અને ત્યાર પછી કીર્તિનગર સ્ટેશન આવતા જ બંને મેટ્રોમાંથી ઊતરી ગયા.

પટેલ નગર સુધી આવતાંઆવતાં મેટ્રોમાં થોડીક ભીડ ઓછી થઈ ગઈ હતી અને મને સીટ પણ મળી ગઈ હતી. હવે મારી બાજુમાં લગભગ ૬૦ વર્ષની એક મહિલા આવીને બેસી ગઈ. તે વોટ્સએપમાં કોઈ મેસેજ વાંચી રહી હતી. જોકે ફોન તેણે એટલો નીચે રાખીને પકડ્યો હતો કે અનાયાસે જ મારી નજર તેના મેસેજ પર પડી ગઈ. મેં તેના ૩-૪ મેસેજ વાંચ્યા ત્યારે મારા હોશ ઊડી ગયા. તે કોઈ વ્યક્તિ સાથે થયેલી પોતાની વાતને વાંચી રહી હતી. જોકે તે વાત તો ખૂબ અંગત હતી. વાસ્તવમાં તે સેક્સચેટ હતી. પહેલા તો મને પણ થોડું આશ્ચર્ય થયું પછી હસવું આવી ગયું. હું મનોમન કહેવા લાગી કે સાચું છે આંટી, તમે બરાબર કરી રહ્યા છો અને એક હું છું જે હજી સુધી સિંગલ બેઠી છું. મારા ચહેરા પરના હાસ્યને જોઈને તેઓ કદાચ સમજી ગયા અને બીજા સ્ટેશને ઊતરી ગયા.

હવે મારી બાજુમાં આવીને જે છોકરી બેઠી તે ચહેરાથી બિચારી એટલી દુખી દેખાઈ રહી હતી, કહેવાનો અર્થ એ કે એટલી દુખી દેખાતી હતી કે મને એવું લાગ્યું ક્યાંક રડી ન પડે. તેણે કાનમાં હેન્ડ્સફ્રી લગાવીને રાખ્યા હતા, જેમાં વાગી રહેલું ગીત મને સ્પષ્ટ રીતે સંભળાઈ રહ્યું હતું જાણે હેન્ડ્સફ્રી મારા કાનમાં લગાવેલા ન હોય. ગીત હતું, 'તુમ સાથ હો યા ન હો ક્યા ફર્ક હૈ, બેદર્દથી જિંદગી બેદર્દ હૈ... અગર તુમ સાથ હો...'

આ ગીત સાંભળીને તેના દિલની હાલત તો હું સારી રીતે સમજી ગઈ હતી. કદાચ બ્રેકઅપ થયું હશે તેનું.

હવે મારી નજર ૨ સાહેલીઓ પર પડી, ત્યારે તેમની હરકત જોઈને મને આજકાલની જનરેશન પર હસવું ઓછું, પણ દુખ વધારે અનુભવાયું. એક સાહેલી ખૂલતા ગેટની એક તરફ અને બીજી તરફ હાથમાં કેમેરા લઈને ઊભી હતી.

''સાંભળ, બહારની તરફ જો.'' પહેલી સાહેલીને કહ્યું.

''આ રીતે કે પછી આંખો નીચી કરીને?'' બીજીએ પૂછ્યું.

''કેન્ડિડ પોઝ આપ કેન્ડિડ.''

''યાર, પરંતુ હું તો પાઉટમાં જ વધારે સારી લાગું છું.''

''આ ડ્રેસમાં સારો નથી લાગતો પાઉટ પોઝ.''

''તો પછી આ રીતે?''

''ના.''

તે બંનેનો આ રીતે ફોટા પાડવાનો સિલસિલો ત્યાં સુધી ચાલ્યો, જ્યાં સુધી મારું સ્ટેશન ન આવી ગયું. ઝંડેવાલા સ્ટેશન આવવાની એનાઉન્સમેન્ટ થઈ રહી હતી. સ્ટેશન આવવાનું જ હતું કે અચાનક મને ૨ મહિલાઓનો અવાજ સંભળાયો.

''વર્ષાએ સુમિતને છોડી દીધો અને તું વિચારી પણ નહીં શકે કે કોના માટે.'' પહેલી મહિલાએ કહ્યું.

''કોના માટે?'' બીજીએ ખૂબ ઉત્સુકતાથી પૂછ્યું.

''અરે યાર, તને વિશ્વાસ નહીં થાય કે કોના માટે છોડી દીધો.''

''હા કહે તો ખરી કે કોના માટે?''

''તું ગેસ કર.''

''અરે, જલદી કહી દે ને યાર.''

એટલામાં મેટ્રોનો દરવાજો ખૂલી ગયો અને મારે આ રહસ્ય સાંભળ્યા વિના ઊતરી જવું પડ્યું કે આખરે કોના માટે વર્ષાએ સુમિતને છોડી દીધો. હવે આ દુખ તો જીવનભર મારી સાથે રહેવાનું છે. આ પ્રકારના અનેક મેટ્રો મુસાફરનોને મેટ્રોની આ સફરમાં સાંભળ્યા હતા લોકડાઉન પહેલાં. આજે કોરોના માહામારીના ૨ મહિના પછી ધીમે ધીમે શહેરમાં જનજીવન ફરીથી ધબકતું થયું છે. બે મહિના પહેલાની મેટ્રો સફર અને હવે પછીની મેટ્રો સફર કેવી રહેશે તે ઘણી રસપ્રદ રહેશે. મેટ્રો મુસાફરીમાં અનેક પરિવર્તન આવી શકે છે.

મેટ્રો ખૂબ જલદી શરૂ થઈ શકે છે. સેવાઓ શરૂ થયા પછી તેમાં ઘણા પરિવર્તન આવશે. મોટું પરિવર્તન એર કંડીશનિંગ સિસ્ટમમાં જોવા મળશે. ડીએમઆરસીનો પ્રયાસ છે કે કોરોના સંક્રમણ રોકવા માટે ટ્રેનોમાં, સ્ટેશન પર અને પ્લેટફોર્મ પર વધારેમાં વધારે ફ્રેશ હવા આવી શકે. ખાસ તો અંડરગ્રાઉન્ડ સ્ટેશનોમાં તે માટે અનેક ઉપાય અપનાવવામાં આવી શકે છે. તે માટે ઈન્ડિયન સોસાયટી ઓફ હીટિંગ, રેફ્રિજરેશન એન્ડ એર કંડીશનિંગ એન્જિનિયર્સ દ્વારા એક નવા એસઓપી (સ્ટેંડર્ડ ઓપરેટિંગ પ્રોસિઝર) પણ તૈયાર કર્યું છે. આ એસઓપીના જણાવ્યાનુસાર, લોકડાઉન પછી જ્યારે મેટ્રો ફરીથી શરૂ થશે, ત્યારે કમર્શિયલ ઓપરેશન શરૂ કરતા પહેલાં મેટ્રોના તમામ અંડરગ્રાઉન્ડ સ્ટેશનોના તમામ એરિયાને ૨૪ કલાક માટે સંપૂર્ણ રીતે ખોલીને અને વેંટિલેશન ફેન લગાવીને સ્ટેશન પરિસરનું ફ્લશિંગ કરવામાં આવશે.

મેટ્રોની સફર નવા નિયમો અને પરિવર્તન સાથે સ્વિકારવા માટે તૈયાર રહેવું પડશે તેમાં કોઈ બેમત નથી. હવે પછીની સફર કેવી રસપ્રદ અને નવીન રહેશે તેનો અનુભવ કરવો પણ ચોક્કસપણે મજેદાર રહેશે. - સીમા ઠાકુર ●

ઓફિસવેરમાં તમે ક્યાંક આ ભૂલો તો નથી કરતા ને

તમારો પહેરવેશ તમારા વ્યક્તિત્વને ક્યા સ્વરૂપમાં રજૂ કરે છે, તે વિશે જાણી લો...

કોઈ તહેવાર હોય કે પછી ઘરમાં કોઈ ફંક્શન, મહિલાઓ પોતાને બીજાથી અલગ દર્શાવવાના પ્રયત્ન કરતી હોય છે. આ બાબત પરથી સ્પષ્ટ રીતે જાણી શકાય છે કે શણગાર સજવા વિશે પ્રત્યેક મહિલા સારી રીતે જાણતી હોય છે. લગ્ન પ્રસંગ જેવા ઘરના બીજા શુભ ફંક્શનમાં હંમેશાં મહિલાઓ પાસે સમય હોય છે સમજવાવિચારવાનો અને તેનો ખૂબ સારી રીતે ફાયદો ઉઠાવીને પોતાની જાતને પરફેક્ટ લુકમાં દર્શાવી શકે છે.

આજેના સમયમાં મોટાભાગની મહિલાઓ નોકરિયાત હોય છે. કામકાજી હોવાથી ઘર અને ઓફિસ વચ્ચે તેઓ એટલી વ્યસ્ત રહે છે કે પોતાના પહેરવેશ પર બરાબર ધ્યાન નથી આપી શકતી. બીજી તરફ કેટલીક એવી મહિલાઓ પણ હોય છે. જે ઓફિસમાં થોડી વધારે સજીધજીને જતી હોય છે. જોકે મહિલાઓને ફેશનનું જ્ઞાન તો હોય છે, પણ તેને યોગ્ય રીતે કેવી રીતે કેરી કરે, તેમાં મોટાભાગની મહિલાઓ કન્ફ્યૂઝ રહેતી હોય છે. આ સ્થિતિમાં કેટલીક મહિલાઓ બિલકુલ સિંપલ બનીને ઓફિસ જવાનું પસંદ કરતી હોય છે, જ્યારે કેટલાક ભડકીલા રંગનાં કપડાં અને ભારે ઘરેણાં પહેરીને પણ ઓફિસે જતી હોય છે.

જોકે નોકરિયાત મહિલાઓ માટે તેમનો પહેરવેશ ખૂબ વધારે મહત્ત્વ ધરાવતો હોય છે. એક કામકાજી મહિલા માટે તેનો પહેરવેશ એવો હોવો જોઈએ, જે તેના કામકાજમાં અડચણરૂપ ન બને અને આસપાસના લોકો પર પણ તેનો પ્રભાવ જળવાઈ રહે. ઓફિસવેરને અસરકારક બનાવવા માટેની કેટલીક જરૂરી ટિપ્સ :

એક પ્રોફેશનલ જેવો હોય પહેરવેશ : જો તમે પોતાની કરિયર પ્રત્યે જાગૃત છો તો તમારે ફેશનેબલ દેખાવાના બદલે પ્રોફેશનલ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરો. આજે તો લોકો કામની સાથે તમારા બોલવાના લહેકા અને પહેરવેશ પર પણ ધ્યાન આપતા હોય છે. તેથી નોકરિયાત મહિલાઓનું ઓફિસમાં સ્વયંને યોગ્ય રીતે રજૂ કરવું ખૂબ જરૂરી બની જાય છે.

ઓફિસ જતી વખતે પોતાના પહેરવેશ પર અવશ્ય ધ્યાન આપો. વધારે ભડકીલા રંગ, વધારે ઘરેણાં, ચમકદાર વસ્ત્રો તમારા વ્યક્તિત્વને બગાડી





શકો છો. જો તમારો ડ્રેસ અનુકૂળ હશે, તો તેની પણ તમારા કામ પર અસર થાય છે. તમારી ઓફિસમાં તમારા સાથી તમારા ડ્રેસ બાબતે વાત કરવા લાગે છે, જેથી તમારું પણ કામમાં મન નથી લાગતું.

થોડા સમય પહેલાં સુધી મહિલાઓ સૂટસલવાર કે સાડી પહેરીને કામ પર જતી હતી, પરંતુ હવે તે સ્માર્ટ થઈ ગઈ છે. આજની નોકરિયાત મહિલાઓ ટ્રાઉઝર, શર્ટ જેવા ડ્રેસને અપનાવી ચૂકી છે. હવે તો મોટાભાગની મહિલાઓના વોર્ડરોબમાં સૂટ, સાડી ઓછા અને ફોર્મલ વધારે જોવા મળતા હોય છે.

જ્યારે મીટિંગ હોય : જો ઓફિસમાં કોઈ મીટિંગ હોય તો તમારે સાડીના બદલે ટ્રાઉઝર, ફોર્મલ શર્ટ કે ટોપ પહેરીને જવું જોઈએ. આમ કરવાથી તમારું ધ્યાન ડ્રેસ પર વધારે નહીં રહે અને મીટિંગમાં એકાગ્રતા જળવાશે.

વસ્ત્રો આરામદાયક હોવા જોઈએ : એવું ઘણી વાર બને છે કે આપણે ઓફિસમાં એવો ડ્રેસ પહેરીએ છીએ, જેમાં કંફર્ટ નથી રહેતો. તેથી કપડાં એવા પસંદ કરો, જે જરૂરથી વધારે ટાઈટ ન હોય. ઘણી વાર ટાઈટ કપડાં પહેરવાથી આપણું ધ્યાન કામથી વધારે કપડાં પર રહે છે. તેથી વધારે પ્રોફેશનલ ડ્રેસ ન પહેરો, જે કોઈ જગ્યાએથી કટિંગ ડિઝાઈનનો હોય કે પછી જરૂરથી વધારે શોર્ટ હોય.

આપણા દેશમાં એવી કામકાજી મહિલાઓ છે, જેમને કામ કરવાની મંજૂરી તો આપી છે, પણ જીન્સ, ટોપ પહેરવા માટે તેમને અટકાવવામાં આવતી હોય છે. આ સ્થિતિમાં તમે ઈચ્છો તો એવું કુરતીનું કલેક્શન રાખો, જેને તમે મિક્સ એન્ડ મેચ કરીને પહેરી શકો.

ઓફિસ માટે કુરતી અથવા સૂટ ખૂબ સિંપલ લો. તે વધારે ચમકદાર ન હોવા જોઈએ. તમે સફેદ કુરતી સાથે રંગબેરંગી દુપટ્ટા કેરી કરી શકો છો. જો કુરતી બૂટીકમાં સિવડાવીને પહેરો, તો વધારે ડીપનેક ન કરાવો કે ન વધારે ડીપ બેક. કુરતીની ડિઝાઈન જેટલી સિંપલ હશે, ઓફિસ લુક માટે તે એટલી જ ઉત્તમ રહેશે.

કંફર્ટ જ ટ્રેન્ડ છે : કામકાજી મહિલાઓ માટે કંફર્ટ ટ્રેન્ડ હોય છે. ફેશન ડિઝાઈનર અંજલિ બેદીનું કહેવું છે, ‘‘વર્કિંગ મહિલાઓએ ફેશનથી વધારે પ્રાધાન્ય કંફર્ટ લેવલને આપવું જોઈએ. તમે ઈચ્છો તો ડાર્ક બ્લૂ જીન્સ સાથે વાઈટ શર્ટ પહેરી શકો છો. બ્રાઉન ટ્રાઉઝર સાથે વાઈટ શર્ટ મેચ થઈ શકે છે. ફિટેડ પેન્ટ સાથે તમે ટીશર્ટ પહેરી શકો છો. આ જ રીતે સ્ટ્રેટ સ્કર્ટ સાથે સેમી ફોર્મલ ટોપ કેરી કરો.

કંફર્ટની સાથે સ્ટાઈલ પણ જરૂરી : નોકરિયાત મહિલાઓએ કંફર્ટની સાથેસાથે સ્ટાઈલનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. હંમેશાં એવો ડ્રેસ પહેરો, જેમાં ન તો વધારે એક્સપોઝ થવાતું હોય કે ન વધારે ટ્રેડિશનલ લુક હોય. ડ્રેસ પ્રોપર આયર્ન હોવો જોઈએ. તેના પર કરચલી ન હોવી જોઈએ. એવું ન લાગવું જોઈએ કે તમે તેને જબરદસ્તી પહેર્યો છે. યોગ્ય વસ્ત્રો તમારા વ્યક્તિત્વને દર્શાવે છે, જો તમને જ્વેલરી પહેરવી ગમતી હોય તો કાનની સિંપલ બુટ્ટી પહેરો.

- મોનિકા ગુપ્તા ●

સહમતીથી બનેલો સંબંધ જ્યારે રેપમાં ખપાવાય

નિર્દોષ હોવા છતાં જ્યારે તમારી પર યૌન શોષણનો આરોપ મૂકવામાં આવે, તો હકીકત સાબિત કરવામાં આ રીત તમને મદદરૂપ બની શકે છે...

આમ તો અવારનવાર રેપના કિસ્સા સામે આવતા રહે છે, પરંતુ ઘણી વાર એવા કિસ્સા પણ સામે આવે છે, જેમાં પ્રેમિકાએ પ્રેમી પર રેપનો આરોપ મૂક્યો હોય. જોકે આ કિસ્સામાં સત્ય ચોંકાવી દેનારા હોય છે.

પ્રયાગરાજથી દિલ્લી આવેલા વિશાલની કહાણી પણ આવી જ ચોંકાવી દેનારી છે. વિશાલ દિલ્લીમાં ગર્લફ્રેન્ડ કંચન સાથે એક જ ફ્લેટમાં રહેતો હતો. બંને સાથે રહીને સરકારી નોકરીની તૈયારી કરી રહ્યા હતા. તેઓ સાથે જ કોચિંગ ક્લાસમાં જતાઆવતા હતા અને પોતાનો મોટાભાગનો સમય એકબીજાની સાથે પસાર કરતા હતા.

વિશાલ પોતાની કરિયર બાબતે સીરિયસ હતો, જ્યારે કંચન કરિયર કરતા વધારે સીરિયસ વિશાલ બાબતે હતી અથવા તો એમ કહો કે કંચન વિશાલ સાથે પોતાનું ભવિષ્ય જોવા લાગી હતી.

યૂપીના બલિયાની રહેવાસી કંચનનો સ્વભાવ થોડો જિદ્દી અને તામસી હતો. દિલ્લી આવ્યા પછી તેનામાં થોડો બદલાવ જરૂર આવ્યો. વિશાલ અને કંચનની મુલાકાત દિલ્લીમાં થઈ હતી. પછી જોતજોતામાં બંને એકબીજાની નજીક આવ્યા.

જોકે આ આત્મીયતા વિશાલ માટે ભયજનક

સાબિત થશે તેનો તેને અંદાજ પણ નહોતો. એક જ ફ્લેટમાં રહેવા છતાં વિશાલે ક્યારેય કંચન સાથે સેક્સ સંબંધનો પ્રયત્ન નહોતો કર્યો. બંને એકબીજાની નજીક તો આવ્યા હતા, પરંતુ એક સીમામાં રહીને.

વિશાલ પોતાના પરિવારમાં એકમાત્ર પુત્ર હતો અને તેના પેરન્ટ્સ ઈચ્છતા હતા કે તે જલદી લગ્ન કરી લે. એક તરફ વિશાલની પરીક્ષા શરૂ થવાની હતી, જ્યારે બીજી તરફ લગ્નનું દબાણ હતું. વિશાલે પોતાના પરિવારજનોને ગુસ્સામાં કહી દીધું કે જો પરીક્ષા ક્લીયર થશે તો તે જલદી લગ્ન કરી લેશે.

૨ મહિના પછી વિશાલનું રિઝલ્ટ આવ્યું, જેને જોઈને કંચનની પગ નીચેથી જમીન સરકી ગઈ. વિશાલે પરીક્ષા પાસ કરી લીધી હતી.

હવે કંચનને ડર હતો કે વિશાલ તેનાથી દૂર થઈ જશે. જોકે વિશાલ તો ખૂબ ખુશ દેખાતો હતો, કારણ કે તેને તેની મહેનતનું ફળ મળ્યું હતું. તેના પરિવારજનો પણ ખૂબ ખુશ હતા.

હવે કંચનના વ્યવહારમાં બદલાવ દેખાવા લાગ્યો. તેની દરેક વાતમાં ગુસ્સો અને ચીડિયાપણું હતા. વિશાલ પણ આ બધું જોઈ રહ્યો હતો, પરંતુ તેણે કંચનને કંઈ ન કહ્યું. જોકે સંબંધની શરૂઆતમાં જ વિશાલે કંચનને કહી દીધું હતું કે તે તેની સાથે લગ્ન કરી શકે તેમ નથી અને આ વાત પર કંચન પણ વિશાલ સાથે સહમત હતી, પરંતુ હવે તે તેની પર પોતાનો અધિકાર જમાવવા લાગી હતી, પરંતુ વિશાલ તો તેની આ હરકતને નજરઅંદાજ કરતો હતો.

થોડા સમય પછી વિશાલે નિર્ણય કરી લીધો કે હવે કંચનથી અલગ થઈ જવું જોઈએ. તે થોડા દિવસ માટે પ્રયાગરાજ ચાલ્યો ગયો. પ્રયાગરાજ જતા થોડા દિવસ પછી તેની સગાઈ પણ થઈ ગઈ. આ વાત જ્યારે વિશાલે કંચનને જણાવી ત્યારે તે તેની પર ગુસ્સે થઈ ગઈ અને ધમકી આપવા લાગી કે જો વિશાલ તેની સાથે લગ્ન નહીં કરે તો તે મરી જશે અને તેને બરબાદ કરી દેશે.

વિશાલે કંચનને સમજાવવાના ખૂબ પ્રયાસ કર્યા, પરંતુ તે તો જિદ્દ પર મક્કમ રહી. સગાઈ પછી જ્યારે વિશાલ દિલ્લી પોતાના ફ્લેટમાં સામાન લેવા આવ્યો ત્યારે કંચન પણ ફ્લેટમાં હાજર હતી. વિશાલના આવતા કંચન ખૂબ રડી અને તેને પોતાની સાથે લગ્ન કરી લેવા કહેવા લાગી. જોકે વિશાલ તેને સમજાવી રહ્યો હતો, પરંતુ તે તો વિશાલના પરિવારજનોને પણ ખરુંખોટું સંભળાવવા લાગી. પછી વિશાલથી આ સહન ન થયું ત્યારે તે ગુસ્સામાં નીકળી ગયો.

પૂરી રાત વિશાલ પરેશાન રહ્યો. તે રાત્રે વિશાલ પોતાના એક મિત્રના ઘરે રોકાયો. તેને પરેશાન જોઈને તેના મિત્રે પરેશાનીનું કારણ પૂછ્યું, પરંતુ વિશાલ ચુપ રહ્યો. બીજા દિવસે સવારે જ્યારે વિશાલ ઊઠ્યો ત્યારે બધું બદલાઈ ગયું હતું. પોલીસ તેની સામે ઊભી હતી અને તેના મિત્રના પરિવારજનો તેની સામે ગુસ્સામાં જોઈ રહ્યા હતા. તેની સમજમાં નહોતું આવી રહ્યું કે આ બધું શું થઈ રહ્યું છે. હકીકતમાં ઘટના એવી હતી કે કંચને વિશાલ પર જબરદસ્તી એટલે કે રેપનો આરોપ મૂક્યો હતો. આ વાત સાંભળતા વિશાલ આશ્ચર્યમાં પડી ગયો. તેને વિશ્વાસ નહોતો થતો કે કંચન આવો આરોપ પણ મૂકી શકે છે. આ રીતે કંચન દ્વારા વિશાલ પર ખોટો આરોપ મૂકાતા વિશાલની પૂરી દુનિયા વેરણછેરણ થઈ ગઈ.

આખરે શા માટે થાય છે આવું

હકીકતમાં, એકબીજાના ટચમાં રહેવાથી એટલે કે લાંબા સમય સુધી સાથે રહેતા પાર્ટનર સાથે ઈમોશનલ લગાવ થઈ જતો હોય છે. ત્યાર પછી આ લગાવ એટલો ગાઢ થઈ જાય છે કે કોઈ એકનું અલગ થવું બીજાથી સહન નથી થતું. આ સ્થિતિમાં જ્યારે કોઈ એક તરફથી નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા આવે છે ત્યારે બીજી વ્યક્તિ ગમે તે કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

આ વિષયે મનોચિકિત્સક અમિતકુમારનું કહેવું છે, “જ્યારે આપણે કોઈની સાથે વધારે સમય વિતાવતા હોઈએ છીએ. પછી ભલે ને તે કોઈ પ્રાણી હોય કે મનુષ્ય, આપણને ધીરેધીરે તેની સાથે આત્મીયતા બંધાઈ જાય છે અને ત્યાર પછી આ વાતનો અહેસાસ આપણને ત્યારે થાય છે, “જ્યારે તે આપણાથી દૂર જાય છે.”

જો આપણે રિલેશનની વાત કરીએ તો એક જ વ્યક્તિ સાથે એક રૂમમાં સાથે રહેવું, નાનીનાની વાતો શેર કરવી, આ બધું આપણી જિંદગીનો એક ભાગ બની જાય છે. હકીકતમાં આપણને તેની ટેવ પડી જાય છે અને જ્યારે આપણે ઈચ્છીએ તેવું ન થાય ત્યારે ગુસ્સો આવવો પણ સ્વાભાવિક બની જાય છે.

પરંતુ જરૂરથી વધારે ગુસ્સો આવવો, દરેક વાત પર લડવાનું ત્યારે થાય છે જ્યારે સામેની વ્યક્તિના જીવનમાં એવું નથી થતું જેવું તે ઈચ્છે છે. તમે જોઈ શકશો કે આવી વ્યક્તિ તરત ગુસ્સે થાય છે, તો ક્યારેક શાંત પણ રહે છે. તેમનો આ વ્યવહાર તેમને સમય જતા ડિપ્રેશન તરફ લઈ જાય છે. ડિપ્રેશનથી પીડિત વ્યક્તિ દરેક સમયે પોતાનામાં ખોવાયેલો દેખાય છે. આ લોકો જિદ્દમાં આવીને ગમે તે પગલું પણ ભરી શકે છે.

પરંતુ એવા પણ લોકો હોય છે જે આવા નિમ્ન કક્ષાના આરોપ પોતાના લાભ માટે લાલચમાં આવીને બીજા પર મૂકે છે.

કેવી રીતે બચશો રેપના જૂઠા આરોપથી

રેપ એક જઘન્ય અપરાધ છે, તેમાં કોઈ બેમત નથી, પરંતુ જ્યારે સહમતીથી સંબંધ બને અને બાદમાં છોકરી રેપનો ખોટો આરોપ મૂકે તો તે કાયદાનો ખોટો ઉપયોગ કહેવાશે.

ઘણી વાર છોકરીના માતાપિતા આરોપ મૂકે છે અને તે પણ માત્ર થોડા રૂપિયા અને થોડા દિવસની સુખસુવિધા માટે. આ ક્યાંની સમજદારી છે? કદાચ તે ભૂલી જાય છે કે આમ કરવાથી તેમની દીકરીના જીવન પર કેવી અસર થશે?

જો કોઈ વ્યક્તિ પર રેપનો ખોટો આરોપ મૂકે અને તે જૂઠો સાબિત થાય ત્યારે આપણા દેશના કાયદાનુસાર આવા આરોપ મૂકનારને ૧૦ વર્ષની સજા સાથે દંડ પણ ચૂકવવો પડે છે.

અહીં મુદ્દાની વાત એ છે કે આખરે કેવી રીતે આ નિર્દોષ પીડિતોને રેપના ખોટા આરોપથી બચાવી શકાય? જે કોણ જાણે આવી કેટલી નિર્દોષ વ્યક્તિ કાળકોટડીમાં આ કલંક સાથે રોજ મરીમરીને પોતાની જિંદગી જીવી રહ્યા હશે.

કેટલીક સલાહ

આ પૂરા મુદ્દા પર એડવોકેટ સુમિત શર્મા જણાવે છે કે જેવું આપણે માનીએ છીએ કે આજકાલ તો કોઈ પણ મહિલા અથવા પુરુષની મિત્રતા થયા પછી શારીરિક સંબંધ બનાવવા કોઈ મોટી વાત નથી રહી. આ સ્થિતિમાં ઘણી છોકરીઓ પુરુષને લગ્ન માટે અથવા છેતરવા માટે તેની પર રેપનો આરોપ મૂકે છે. જો કોઈ પુરુષ લગ્નની લાલચ આપીને શારીરિક સંબંધ બનાવે છે તો તે રેપની શ્રેણીમાં આવે છે, પરંતુ ઘણી વાર આવા કિસ્સામાં છોકરો નિર્દોષ હોય છે અને છોકરીની જાળમાં ફસાઈ ગયો હોય છે. આ સ્થિતિમાં છોકરાઓએ અહીં જણાવેલી સલાહોને



અનુસરવું જોઈએ :

- જો રેપ થયાના કોઈ મજબૂત પુરાવા ન હોય તો તમે છોકરી સાથેના શારીરિક સંબંધને નકારી શકો છો, તેમજ મેડિકલ તપાસમાં ટૂ ફિંગર ટેસ્ટના રિપોર્ટ પર ભાર મૂકીને છોકરીને ખોટી સાબિત કરી શકો છો.
- જો છોકરીએ ક્યારેક શારીરિક સંબંધ માટે તમારો એપ્રોચ કર્યો હોય અને તેના કોઈ પુરાવા તમારી પાસે હોય તો તમે તેને કોર્ટમાં રજૂ કરી શકો છો.
- જો શારીરિક સંબંધનો રિપોર્ટ, ફોરેન્સિક રિપોર્ટ, વીડિયો અથવા ફોટામાં હોય તો તમારે સંબંધ બાંધવાનો સ્વીકાર કરી લેવો જોઈએ અને આ સંબંધ છેતરીને નહીં, પરંતુ બંનેની સહમતીથી બનાવ્યા છે તે સાબિત કરવું જોઈએ, પરંતુ ધ્યાન રાખો કે આ વાત ત્યારે જ અસરકારક રહે છે જ્યારે છોકરીની ઉંમર ૧૮ વર્ષની હોય.
- મેડિકલ રિપોર્ટની ખામીને જોઈ લો અને ત્યાર પછી તેનો એક હથિયાર રૂપે ઉપયોગ કરો.
- જો કેસ વધારે ગંભીર હોય તો ચાર્જશીટ જલદી ફાઈલ કરાવવાના પ્રયત્ન કરો.

- મોનિકા ગુપ્તા ●

સ્વાસ્થ્ય રક્ષા

ારી ઉંમર ૨૬ વર્ષ અને પતિની ૨૯ વર્ષ છે. અમારા લગ્નને ૩ વર્ષ થયા છે. જોકે અમારું લગ્નજીવન અત્યાર સુધી સારું રહ્યું છે. અમે હંમેશાં રોજ રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં શારીરિક સંબંધ બાંધીએ છીએ, પણ છેલ્લા દિવસોમાં અમારી સાથે એક દુર્ઘટના બની ગઈ. સેક્સ કરતી વખતે કોણ જાણે શું થયું કે અચાનક પતિની જનનેંદ્રિય ઈજાગ્રસ્ત થઈ ગઈ. કહેવામાં આવ્યું કે જનનેંદ્રિય પર ફ્રેક્ચર થયું છે. આમ થવા પાછળનું કારણ શું હોઈ શકે? અમારે હવે તેની સારવાર માટે શું કરવું પડશે? ભવિષ્યમાં આ પ્રકારની સમસ્યા ન થાય તે માટે અમારે કઈ કઈ સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

જો સમસ્યા ખરેખર જનનેંદ્રિયના ફ્રેક્ચરની હોય તો તેને ગંભીરતાથી લો. યોગ્ય રહેશે કે કોઈ સારા યૂરોલોજિસ્ટ પાસે પતિની તપાસ કરાવો. જો ગંભીર સમસ્યા અનેક કારણસર પેદા થઈ શકે છે, પરંતુ મોટાભાગના કેસમાં આ સમસ્યા સેક્સ દરમિયાન બિનજરૂરી ઊછળકૂદ અને જબરદસ્તી કરવાથી પેદા થાય છે, જે સમયે જનનેંદ્રિય ઉત્તેજિત અવસ્થામાં હોય, તે સમયે અચાનક તેની પર દબાણ આવવાથી તેમજ તેના જોરથી વળવાથી આંતરિક ભાગ ઈજાગ્રસ્ત થઈ જાય છે. આ ઈજા કૌરપેરા કાવેર્નોસા નામના એ સિલિન્ડર જેવા આકારની રક્તવાહિનીને પહોંચે છે, જેમાં ઉત્તેજના દરમિયાન લોહીનો ભરાવો થવાથી શિશ્ન તાણની સ્થિતિમાં આવે છે. ક્યારેક ક્યારેક આ ઈજા કૌરપેરા કાવેર્નોસાને સુરક્ષિત રાખતી વાહિની ટૂનિકા ધવલના ધક્કાથી તૂટવતા અચાનક ઉત્તેજિત થાય છે.

આ સમસ્યાના મૂળમાં જવાથી જાણી શકાયું છે કે મોટાભાગના કિસ્સામાં એ જ સત્ય સામે આવે છે કે જનનેંદ્રિયના પ્રવેશ સમયે જો વધારે ઉત્તેજનામાં પુરુષ જનનેંદ્રિય મહિલાની સિંફિસિસ પ્યૂબિસ અસ્થિ અથવા મૂલાધારા કઠણ રક્તવાહિની સાથે જોરથી અથડાવાથી આ ગંભીર સ્થિતિ પેદા થાય છે. પછી પુરુષ અચાનક જનનેંદ્રિય ઈજાના લીધે પીડાના માર્યા ધ્રૂજી ઊઠે છે અને જનનેંદ્રિય પણ ઢીલી પડીને લટકવા લાગે છે. આ ઈજા વધારે હોવા પર પુરુષ જનનેંદ્રિયમાંથી પસાર થતી મૂત્રનળીમાં ઈજા થવાનું પણ જોખમ રહે છે અને પુરુષ જનનેંદ્રિયમાં સોજો આવી જાય છે.

પુરુષ જનનેંદ્રિયના ફ્રેક્ચરની સારવાર માટે શક્ય તેટલા વહેલા કોઈ યોગ્ય અને અનુભવી યૂરોલોજિસ્ટ પાસે જવાની જરૂર પડે છે. શરમમાં રહીને અથવા બેદરકારી દાખવવાથી ઘણી વાર કેસ કોમ્પ્લિકેટેડ બની જાય છે અને આગળ જતા યૌન સુખ પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય બની જાય છે. આવા પુરુષ જો સમયસર યૂરોલોજિસ્ટ પાસે પહોંચી જાય તો જનનેંદ્રિયની રક્તવાહિનીનું ઓપરેશન કરીને રિપેરિંગ શક્ય બને છે.

જ્યાં સુધી આ દુર્ઘટનાથી સુરક્ષિત રહેવાનો પ્રશ્ન છે તો સહવાસ સમયે કોઈ પણ પુરુષનું ન તો અસંયમી બનવું યોગ્ય છે કે ન કોઈ પણ પ્રકારની ઊછળકૂદ કરવી કે ન બળજબરી કરવી યોગ્ય રહે છે.

હું ૨૩ વર્ષની પરિણીત મહિલા છું. મારે ૧ દીકરો પણ છે. જોકે મારું વજન શરૂઆતથી ઓછું હતું, પરંતુ થોડા સમયથી ઘટીને માત્ર ૩૨ કિ.ગ્રામ થઈ ગયું છે.



પરિવારના બધા વડીલો હંમેશાં ટોકે છે કે મારે બરાબર ખોરાક લેવો જોઈએ અને ખુશ રહેવું જોઈએ, પરંતુ હું તેમને કેવી રીતે કહું કે હું બરાબર ખાઉં છું અને ખુશ રહેવાના પ્રયત્ન પણ કરું છું, તેમ છતાં પણ મારું શરીર સુકાઈ રહ્યું છે. ક્યાંક આ કોઈ આંતરિક બીમારીનું લક્ષણ તો નથી ને? હવે કોઈ એવો વ્યવહારુ ઉપાય જણાવો જેનાથી મારું વજન પણ વધે અને હું સુંદર તથા હૃષ્ટપુષ્ટ દેખાવા લાગું?

જો કોઈ વ્યક્તિનું વજન પ્રયત્ન વિના આપમેળે ઘટવા લાગે અને તેના માનવા મુજબ તેને શારીરિક અથવા માનસિક કોઈ રોગ પણ ન હોય તો તેણે ખરેખર આ સમસ્યાને ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ. સારું તો એ જ રહેશે કે તમારે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા કોઈ ઈન્ટર્નલ મેડિસિનના નિષ્ણાત ડોક્ટરને મળી લેવું જોઈએ અને પોતાની પૂરતી તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ.

આંતરડાના ઘણા રોગમાં આંતરડાની પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે અને ભોજન આંતરડામાં પચવાના બદલે શરીરમાંથી વ્યર્થ ચાલ્યું જાય છે. આમ થવાથી આ સમસ્યા ઊભી થતી હોય છે. ડાયાબિટીસમાં પણ આ લક્ષણ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. શરીરમાં ટીબીનો રોગ લાગે ત્યારે પણ વ્યક્તિ સુકાઈને કાંટા જેવી થઈ જાય છે. કેટલાક ખાસ પ્રકારના હોર્મોનલ રોગ જેમ કે હાઈપરથાઈરોડિઝમ અને એડિસન રોગમાં પણ વજન ઘટી જતું હોય છે. કોઈકોઈ વ્યક્તિમાં વજન ઘટવા પાછળ કેન્સર જેવો ગંભીર રોગ પણ કારણભૂત હોય છે.

ઘણા લોકોમાં સંપૂર્ણ સમસ્યા માનસિક અસંતોષ ઉદાસીનતા અને તાણ સાથે જોડાયેલી હોય છે. કેટલાકમાં આ સમસ્યા શરીરના કેટલાક મહત્ત્વના અંગ જેમ કે લિવર, કિડની અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર સાથે પણ સંબંધિત હોઈ શકે છે.

આ સમસ્યામાંથી બહાર આવવા માટે સૌપ્રથમ જરૂર છે વજન ઘટવા પાછળના પરિબળને શોધવાની, જેમ કે મેડિકલ તપાસ પછી કારણ સામે આવી જશે કે તરત તેમાંથી બહાર આવવાનો ઉપાય જણાવવો સરળ બની જશે.

હું ૪૦ વર્ષની નોકરિયાત મહિલા છું. થોડા સમયથી મારા ઘૂંટણમાં દુખાવો થઈ રહ્યો છે. કોઈકોઈ દિવસ તો આ સમસ્યા એટલી વધી જાય છે કે રોજબરોજના કામકાજ, ત્યાં સુધી કે હરવાફરવામાં પણ મુશ્કેલી પડવા લાગે છે. હું મનોમન ચિંતિત છું કે આટલી નાની ઉંમરમાં મારા ઘૂંટણ ખરાબ થઈ જશે તો આગળનું જીવન કેવી રીતે ચાલશે, ક્યાંક આ વાનું તો લક્ષણ નથી ને? સમસ્યા આગળ ન વધે તે માટે મારે શું કરવું જોઈએ? શું મારે કોઈ ડોક્ટરને બતાવવું જોઈએ?

૪૦ની ઉંમરમાં શરૂ થયેલા આ ઘૂંટણના દુખાવા પાછળ ઘણા પ્રકારના વા અને ઘૂંટણના ટિશ્યૂ તથા માંસપેશીઓનું ઈજાગ્રસ્ત થવું જવાબદાર હોઈ શકે છે. રહ્યુમેટાઈડ આર્થ્રાઈટિસ, ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઈટિસ અને બીજા ઘણા પ્રકારના આર્થ્રાઈટિસ આ સમસ્યા માટે દોષી હોઈ શકે છે. ક્યાંક બેસતાઊઠતા, હરતાફરતા કે દોડભાગ કરતા ટિશ્યૂ અને માંસપેશીઓને થયેલી ઈજા પણ આગળ જતા મોટી સમસ્યા બની જતી હોય છે.

યોગ્ય તો એ જ રહેશે કે કોઈ સારા ઓર્થોપેડિક સર્જનનો તમે સંપર્ક કરી લો અને ખામીની જાણકારી મેળવી યોગ્ય સારવાર શરૂ કરી દો.

- ડો. યતીશ અગ્રવાલ ●

"રૂપા મેડમ, તમે કેટલા સારા છો. તમારું મન કેટલું સુંદર છે. કાશ, તમારા જેવી હિંમત અમારી અંદર પણ હોત." રૂપાની મેડ નીનાએ આદરથી કહ્યું અને પછી કોફીનો કપ આપીને તેના ઘરે જવા નીકળી ગઈ.

રૂપા સ્મિત કરવા લાગી. તે છેલ્લા ૨ વર્ષથી પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટના ક્લાસિસ લઈ રહી હતી. આ ક્ષેત્રમાં તેને અભૂતપૂર્વ સફળતા મળી હતી. તેના ક્લાસિસનું નામ દૂરદૂર સુધી ફેલાયું હતું. ૨ વર્ષમાં જ તેણે તેના વ્યવહાર, મહેનત, કૌશલ્ય, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મીયતાથી સમાજમાં સન્માન મેળવી લીધું હતું. તેના ગુણો અને આત્મિક સૌંદર્યની સામે તેની કદરૂપતા નાની થઈ ગઈ હતી. અનેક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરીને તેણે તેના સોના જેવા વ્યક્તિત્વને નિખાર્યું હતું. પ્રેમની અપાર શક્તિ જે હતી તેની સાથે.

તે દિવસે નીનાના ગયા પછી રૂપા ઘરમાં બિલકુલ એકલી થઈ ગઈ હતી. તેના પતિ વિશાલ અને સસરા એડવોકેટ પ્રમોદ કેસની તારીખ પર ગયા હતા. કોફીનો કપ હાથમાં લઈને સોફા પર બેઠી રૂપા તેના ભૂતકાળમાં ખોવાઈ ગઈ. તેના જીવનની ૧-૧ ક્ષણ તેની આંખમાં કોઈ ફિલ્મની જેમ તરવરવા લાગી.

રૂપાની યાદ માં યુવાવસ્થાનું તે ચિત્ર જીવંત થઈ ઊઠ્યું, જ્યારે એક દિવસ અચાનક એક સૂમસામ ગલીમાં આવારા રોહિત તેનો રસ્તો રોકીને અશ્લીલ શબ્દો બોલ્યો, "મારી જાન, તું કોઈ બીજાની ન થઈ શકે, તું માત્ર મારી છે."

રોહિતની આંખમાં હવસ જોઈને રૂપા ડરની મારી ધ્રૂજવા લાગી. એ દિવસે તે માંડ ભાગીને તેના ઘરે પહોંચી ગઈ હતી. તેના ધબકારા વધી ગયા હતા. તેની મમ્મી ગીતાએ તેને ગળે લગાવી લીધી. જ્યારે રૂપા થોડી શાંત થઈ ત્યારે મમ્મીએ પૂછ્યું, "શું થયું બેટા?"

વાર્તા ● સુનીતા માહેશ્વરી

પવિત્ર પ્રેમ

રૂપા વિશાલ સાથે દાંપત્ય જીવનનો ભરપૂર આનંદ માણી રહી હતી કે એક દિવસ કંઈક એવું થયું કે રૂપા સ્વયંને જ નફરત કરવા લાગી. આખરે શું થયું હતું તેની સાથે...



રૂપાએ રોહિત વિશે બધું જણાવી દીધું. રોહિતના વ્યવહારથી તે એટલી ડરી ગઈ હતી કે હવે કોલેજ નહોતી જવા ઈચ્છતી. તે ક્યારેક એકલી હોય ત્યારે રોહિતની હવસખોર આંખો અને અશ્લીલ હરકતો તેને ડરાવતી.

થોડા દિવસ પછી રૂપાએ મુશ્કેલીથી કોલેજ જવાનું શરૂ કર્યું, પરંતુ રોહિત તેને રોજ કોઈ ને કોઈ વાત કહીને પરેશાન કરતો હતો. એક દિવસ જ્યારે રૂપાએ તેને પોલીસની ધમકી આપી ત્યારે તેણે કહ્યું, ''પોલીસ મારું કંઈ જ બગાડી નહીં શકે. મારી સાથે લગ્ન નહીં કરે, તો હું તને જીવવા પણ નહીં દઉં.''

રૂપાએ પ્રિન્સિપાલને પણ રોહિતની ફરિયાદ કરી, પરંતુ કોલેજની બહારનો મામલો હોવાથી તેમણે પણ કોઈ ખાસ ધ્યાન ન આપ્યું. રૂપાને તેના પપ્પાની ખૂબ યાદ આવતી હતી. તે વિચારતી હતી કે કદાચ પપ્પા જીવતા હોત તો તેને આ રીતે કોઈ પરેશાન ન કરતું.

રૂપા અને તેની મમ્મીનું શાંતિથી જીવવું મુશ્કેલ થઈ રહ્યું હતું. રૂપાએ અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરીને એમ.એ. ફાઈનલની પરીક્ષા આપી હતી.

એક દિવસ તેની મમ્મી ગીતાએ તેને લગ્ન કરી લેવા કહ્યું, ''રૂપા, ચંદીગઢમાં મારી સાહેલીનો દીકરો વિશાલ છે. તે એન્જિનિયર છે. ખૂબ જ હોશિયાર છે. શું હું તેની સાથે તારા લગ્નની વાત કરું?''

રૂપા તરત રાજી થઈ ગઈ. તે પણ પેલા ગુંડા રોહિતથી પીછો છોડાવવા માંગતી હતી. લગ્નની વાત થઈ અને સંબંધ નક્કી થઈ ગયો.

લગ્નની મધુર ક્ષણ યાદ આવતા જ રૂપાની આંખ ચમકવા લાગી. તેણે કોફીનો કપ એક બાજુ મૂકી દીધો અને સોફા પર જ ઊંઘી ગઈ. તેના વિચારોનો પતંગ ઊડી રહ્યો હતો.

રૂપા અને વિશાલનાં લગ્ન ચંદીગઢમાં ખૂબ ધામધૂમથી થયા. વિશાલ જેવા હોશિયાર, હેન્ડસમ, સમજદાર અને પ્રેમ કરનાર યુવકનો સાથ મેળવીને રૂપા ખૂબ ખુશ હતી. તેને જીવનની તમામ ખુશીઓ મળી ગઈ હતી.

રૂપા ધીરેધીરે તેના જીવનમાં બિઝી થઈ ગઈ. તે તેના સાસુસસરાની પણ વહાલી હતી. તેણે ઘરની તમામ જવાબદારી ઉઠાવી લીધી હતી. બધા તેના રૂપ અને ગુણનાં વખાણ કરતાં હતાં.

રૂપાએ રોહિત વિશે વિશાલને બધું જણાવી દીધું હતું. વિશાલે તેને સમજાવતા કહ્યું હતું, ''ડરવાનું છોડી દે રૂપા. હોય છે આવા માથાફરેલા. તું તેને ભૂલી જા. હવે હું તારી સાથે છું ને.''



લગ્ન ના ૩ વર્ષ વીતી ગયા હતા. આ દરમિયાન રૂપા અને વિશાલ કેટલીય વાર ચંદીગઢથી લખનૌ ગયા, પણ તે આવારા રોહિત તેમની સામે ક્યારેય ન આવ્યો. રૂપા ધીરેધીરે તેને ભૂલી ગઈ. તે શાંતિથી જીવન વિતાવી રહી હતી.

એક દિવસ રૂપા લખનૌમાં તેના પતિ વિશાલ સાથે બજારથી આવી રહી હતી. અચાનક તે આવારા રોહિતે રૂપાના ચહેરા પર એસિડ ફેંકતા કહ્યું, ''લે હવે બતાવ, તારી આ સુંદરતા વિશાલને.''

રૂપાનો સુંદર ચહેરો ક્ષણમાત્રમાં જ કદરૂપો થઈ ગયો. તે રૂપાથી કદરૂપા થઈ ગઈ, પણ સુંદર ચહેરા પર એસિડ ફેંકનાર રોહિત તેની જીત પર હસી રહ્યો હતો.

વિશાલ આ બધું જોઈને દંગ રહી ગયો. તેણે તરત જ પોલીસને ફોન કર્યો અને મદદ માટે બૂમો પાડવા લાગ્યો. થોડી જ વારમાં અનેક લોકો ભેગા થઈ ગયા. રોહિતના હાથમાં એસિડની બોટલ હતી. તેથી ડરના માર્યા કોઈ તેની નજીક નહોતું જઈ રહ્યું. પોલીસે આવીને તેને પકડી લીધો.

વિશાલ રૂપાને એમ્બ્યુલન્સમાં હોસ્પિટલ લઈ ગયો.

ઔપચારિકતા પૂરી થયા પછી રૂપાની સારવાર શરૂ થઈ. તેની બંને આંખની કીકી નહોતી દેખાઈ રહી. તેનો ચહેરો એટલો બગડી ગયો હતો કે ડોક્ટરે વિશાલને પણ તેને જોવાની પરવાનગી ન આપી. રૂપાને ઈન્ટેન્સિવ કેરમાં રાખવામાં આવી. ૨ દિવસ પછી રૂપાની મમ્મી ગીતા અને વિશાલ તેને મળવા ગયા ત્યારે તેની મમ્મી ચીસો પાડી ઊઠી. એસિડ ફેંકવાનો અપરાધ કરનારા રોહિત માટે તેમનું મન આગમાં ઊકળી ઊઠ્યું.

લગભગ અઢી મહિના પછી રૂપાને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી, પરંતુ ઈલાજનો આ અંત નહોતો. આ દરમિયાન ન તો તેને દૃષ્ટિ મળી અને ન રૂપ. તેના બીજા કેટલાય ઓપરેશન થવાના બાકી હતા.

વિશાલ રૂપાને ચંદીગઢ લઈ આવ્યો. તેની આંખ અને ચહેરાના કેટલાય ઓપરેશન થયાં.

ધીરેધીરે આંખે દેખાવા લાગ્યું. રૂપાએ આ ઘટના પછી પહેલી વાર દુનિયા જોઈ ત્યારે તેની ખુશીનું ઠેકાણું ન રહ્યું, પોતાનો ચહેરો જોઈને દંગ રહી ગઈ. તેને અરીસામાં પોતાનું જ ભૂત દેખાયું. તે વિશાલને ગળે લાગીને ધ્રુસકે-ધ્રુસકે રડતા બોલી, ''વિશાલ, આ કદરૂપો ચહેરો લઈને હું તારી જિંદગી બરબાદ નથી કરી શકતી. હું જીવવા નથી માંગતી. મને આટલો પ્રેમ ન કર.''

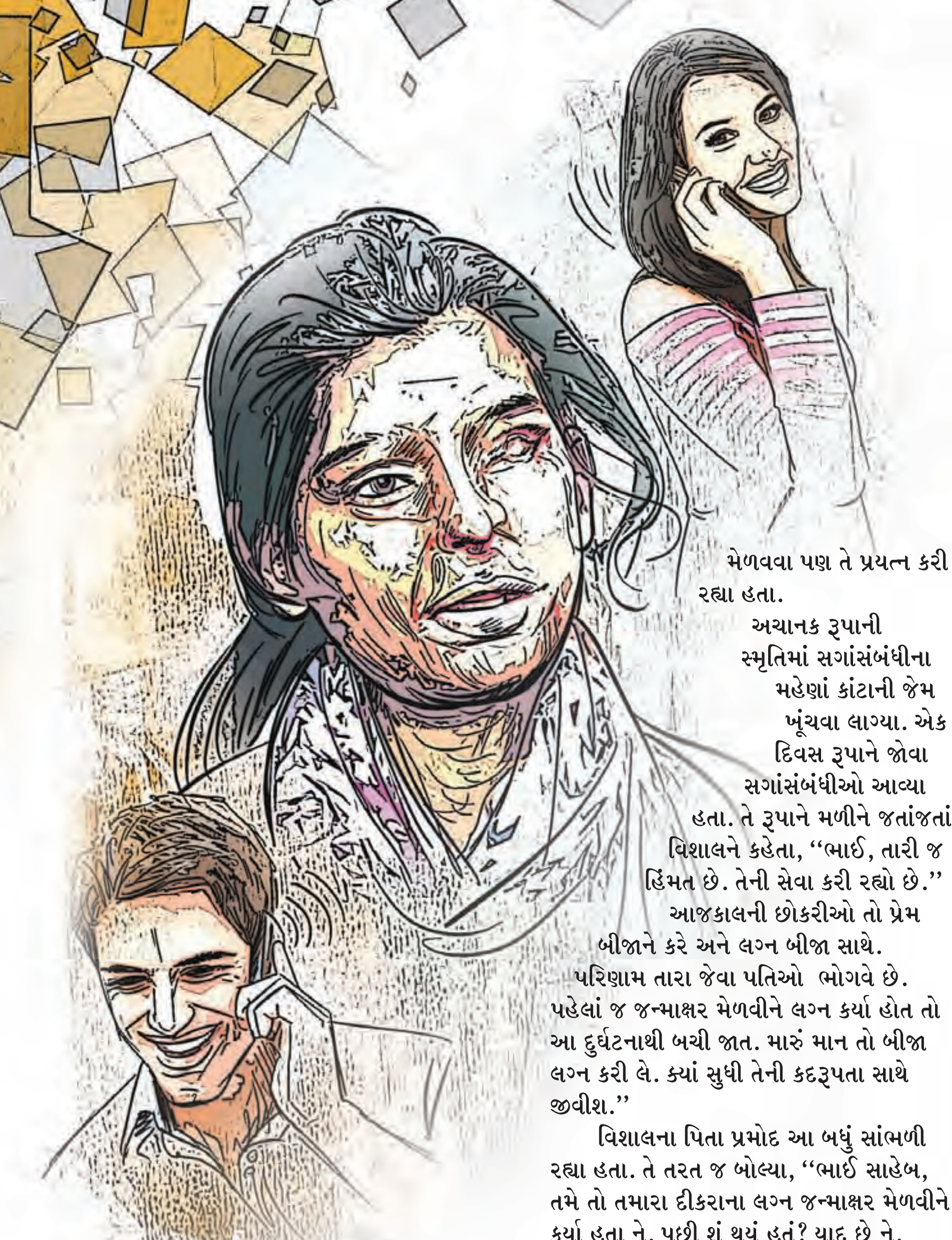
વિશાલની આંખમાંથી આંસુ ટપકવાની તૈયારી હતી, પણ તેણે આંસુને કોઈ રીતે અટકાવી લીધા. તેણે રૂપાને ગળે લગાવતા કહ્યું, ''રૂપા, તું મારી બહાદુર પત્ની છે. તું તો મારી જાન છે. તારા વિના મારું તો કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. હું માત્ર તારા ચહેરાને નહીં, પણ તને પ્રેમ કરું છું. તું આ રીતે હારી જઈશ તો મારું શું થશે?''

રૂપાના કદરૂપા ચહેરા પર વિશાલના હોઠનો સ્પર્શ થતા તે રડવા લાગી. તે વિશાલના નિઃસ્વાર્થ પ્રેમના ઊંડાણમાં ડૂબીને પોતાની કદરૂપતાને કોસી રહી હતી. તેને લાગતું હતું જાણે તેનો ચહેરો જ નહીં, પરંતુ વિશાલની ખુશીઓ પણ એસિડથી બળીને ભસ્મીભૂત થઈ ગઈ છે.

પોતાના ડરામણા ચહેરાને જોઈને રૂપાની નિરાશા દિનપ્રતિદિન વધી રહી હતી. આ વિકૃતિને જોઈ તેનું મન જખમી થઈ ગયું હતું. જ્યારે લોકો તેને ઘુરકિયા કરતા ત્યારે એવું લાગતું જાણે બધા તેની કદરૂપતા જોઈને ચકિત થઈ ગયા છે. બધાની નજર તેના મનને જખમી કરી દે છે.

રૂપા એક દિવસ પરેશાન થઈને વિશાલને બોલી, ''વિશાલ, મારા જેવી કદરૂપી છોકરી સાથે તું તારું જીવન કેમ વ્યર્થ કરવા માંગે છે? તું બીજા લગ્ન કરી લે? તારી ખુશીઓ મારી આ કદરૂપતા પર વેડફીશ નહીં. તું મને છૂટાછેડા આપી દે.''

વિશાલે કહ્યું, ''રૂપા, મેં છૂટાછેડા આપવા લગ્ન નથી કર્યાં. પતિપત્નીનું મિલન ૨ દિલનું મિલન હોય છે. શું માત્ર એક દુર્ઘટના આપણને અલગ કરી શકે છે? જો મારી સાથે આ દુર્ઘટના ઘટી



હોત તો શું તું મને છૂટાછેડા આપી દેત?''

રૂપાએ વિશાલના મોં પર હાથ મૂકી દીધો. તેની આંખમાંથી પ્રેમનાં આંસુઓ વહેવા લાગ્યા. તેનું મન વિશાલના ત્યાગ અને પ્રેમથી ધન્ય થઈ ગયું.

ચંદીગઢ માં રૂપાનો ઈલાજ ચાલુ રહ્યો. એસિડથી દાઝેલી સ્કિનની ટ્રીટમેન્ટની વિશાલની આર્થિક સ્થિતિ તથા તેના કામ પર પણ અસર થઈ રહી હતી, પરંતુ તેણે રૂપાને ક્યારેય એવું અનુભવવા નથી દીધું. તે એક જવાબદાર પતિની જેમ તેની ફરજને નિભાવી રહ્યો હતો.

વિશાલના પિતા એડવોકેટ પ્રમોદ જાણીતા વકીલ હતા. તે રૂપાને ન્યાય અપાવવા કાનૂની કાર્યવાહીમાં દિવસરાત મહેનત કરી રહ્યા હતા. તેમણે રોહિતને સજા અપાવવાનો નિશ્ચય કરી લીધો હતો. તે ઉપરાંત સારવાર માટે સરકાર તરફથી જે સહાયતા મળતી હતી, તે સહાયતા મેળવવા પણ તે પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા.

અચાનક રૂપાની સ્મૃતિમાં સગાંસંબંધીના મહેણાં કાંટાની જેમ ખૂંચવા લાગ્યા. એક દિવસ રૂપાને જોવા સગાંસંબંધીઓ આવ્યા હતા. તે રૂપાને મળીને જતાંજતાં વિશાલને કહેતા, ''ભાઈ, તારી જ હિંમત છે. તેની સેવા કરી રહ્યો છે.'' આજકાલની છોકરીઓ તો પ્રેમ બીજાને કરે અને લગ્ન બીજા સાથે. પરિણામ તારા જેવા પતિઓ ભોગવે છે. પહેલાં જ જન્માક્ષર મેળવીને લગ્ન કર્યા હોત તો આ દુર્ઘટનાથી બચી જાત. મારું માન તો બીજા લગ્ન કરી લે. ક્યાં સુધી તેની કદરૂપતા સાથે જીવીશ.''

વિશાલના પિતા પ્રમોદ આ બધું સાંભળી રહ્યા હતા. તે તરત જ બોલ્યા, ''ભાઈ સાહેબ, તમે તો તમારા દીકરાના લગ્ન જન્માક્ષર મેળવીને કર્યા હતા ને, પછી શું થયું હતું? યાદ છે ને, તમારી નવવધૂ તો લગ્નના બીજા જ દિવસે ઘર છોડીને પિયર ચાલી ગઈ હતી. જન્માક્ષર મેળવીને તમે કયા ફૂલ ખિલાવી લીધા હતા? અમારી નિર્દોષ વહુ પર આરોપ લગાવતા પહેલાં તમારા ઘરમાં તો ડોકિયું કરીને જોઈ લો.''

તે દિવસે સગાંસંબંધીની વાત સાંભળીને રૂપાને એવું લાગ્યું હતું કે જાણે એક વાર ફરીથી કોઈએ તેની પર એસિડ ફેંકી દીધો હોય. તેનું મન દુખી થઈ ગયું હતું. તે આત્મહત્યા કરવા માંગતી હતી. મોં છુપાવીને રડતી હતી.

વિશાલ દિલ પર પથ્થર મૂકીને તેનો હાથ પોતાના હાથમાં લઈને બોલ્યો, ''તું ચિંતા ન કર રૂપા. હું તારો પતિ છું અને હું તારી સાથે છું. જ્યારે કોઈ આ પ્રકારની વાત કરે છે ત્યારે મન થાય છે કે તેને થપ્પડ મારી દઉં, પણ આ તેનું સમાધાન નથી... સમાજમાં મહિલાઓને જ્યાં સુધી માનસન્માન નહીં મળે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેશે. આપણે આ જુનવાણી અને પાખંડી લોકોની વિચારસરણી બદલવી પડશે.''

રૂપા વિશાલના ખોળામાં માથું મૂકીને રડી રહી હતી.

વિશાલે તેનું માથું પંપાળતા કહ્યું, ''હું ઈચ્છુ છું કે મારી રૂપા ફરીથી હસતા શીખે. સ્વયંને વારંવાર કદરૂપી કહેવાનું છોડી દે. રૂપા, મારા માટે તું આજે પણ એટલી જ સુંદર છે જેટલી પહેલાં હતી. મને ખબર છે કે તારું મન કેટલું સુંદર અને પવિત્ર છે.'' અને પછી વિશાલે રૂપાને જ્યૂસ પિવડાવીને ઊંઘાડી દીધી.

દરરોજ એક નવો દિવસ ઊગતો હતો. કેટલાય જખમ સુકાઈ જતા હતા તો કેટલાય વાણીના નવા જખમ બની જતા હતા. વિશાલે રૂપાનું મન ધીરેધીરે પ્રાણાયમ તરફ આકર્ષિત કર્યું. તે હંમેશાં તેને કહેતો કે તારા મનને અનુભવ, જે ખૂબ સુંદર છે. રૂપા તારે આ અપરાધ વિરુદ્ધ લડવાનું છે. તારી હિંમત વધારી દે. તું સુંદર છે. શક્તિશાળી છે, સાયન્સની સ્ટુડન્ટ છે. તારી અંદર ઘણી શક્તિ છુપાયેલી છે. તું આ રીતે હાર ન માની શકે. મનમાં આશા અને વિશ્વાસ લાવીને તારે સમાજની બૂરાઈ દૂર કરવાની છે.

રૂપા પર વિશાલની વાતની અસર થવા લાગી હતી. તે હવે જીવવા માંગતી હતી. તેણે પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટના પુસ્તકો વાંચવાના શરૂ કરી દીધા. તે નવેસરથી પોતાનું અસ્તિત્વ બનાવવા લાગી હતી.

બીજી તરફ કાનૂની કાર્યવાહી ચાલી રહી હતી. વિશાલ અને તેના પિતા તારીખ પર કોર્ટ જતા હતા. ૧ વર્ષ પછીની તારીખમાં વિશાલ તેના માતાપિતા અને રૂપાને પણ કોર્ટમાં લઈને પહોંચ્યો હતો. વિશાલ રૂપાને સહારો આપીને પ્રેમ અને સન્માનથી જ્યારે કોર્ટમાં હાજર થયો ત્યારે તે દૃશ્ય જોઈને અપરાધી રોહિતની આશા પર તો જાણે પાણી ફરી ગયું. તેણે સપનામાં પણ નહોતું વિચાર્યું કે કદરૂપી છોકરીને પણ કોઈ પતિ પ્રેમ કરશે.

વિશાલે રૂપાની ખુશીઓ છીનવનાર અપરાધી રોહિત સામે નફરતથી જોતા કહ્યું, ''તેં અમારી સાથે જે કર્યું છે, તેની સજા તને જલદી મળશે. તું દુનિયાનો સૌથી કદરૂપો પુરુષ છે... દુનિયામાં બધા તને નફરત કરશે, જ્યારે રૂપાને આ સ્થિતિમાં પણ બધા ચાહે છે. તે હંમેશાં સુંદર હતી અને સુંદર રહેશે.''

તે દિવસે રૂપા પણ રણચંડી બનીને આવી હતી. તેની આંખમાં રોહિત માટે ઘૃણાની સાથેસાથે ગુસ્સાનો જ્વાળામુખી ફાટી રહ્યો હતો. તેણે કોઈ રીતે ગુસ્સો શાંત કર્યો હતો.

રૂપા વિચારોના સાગરમાં ડૂબેલી હતી કે અચાનક ઘડિયાળના ૫ કલાક સંભળાયા તો ચકિત થતા ઊભી થઈ અને તેના કામમાં બિઝી થઈ ગઈ.

થોડી જ વારમાં વિશાલ અને પ્રમોદ કોર્ટથી ઘરે પાછા આવ્યા. તે ખૂબ ખુશ હતા, કારણ કે રૂપા જીતી ગઈ હતી. તે અપરાધીને આજીવન કેદની સજા મળી હતી. ●



લગભગ ૧ દાયકા પહેલાંના કલાકાર બોડી બિલ્ડિંગને લઈને એટલા ગંભીર નહોતા જેટલા કે વર્તમાન કલાકારો છે. વાત બોડી બિલ્ડિંગ સુધી સીમિત હોત તો ઠીક હતું, પણ ટાઈગર શ્રોફે તો હદ કરી નાખી. ૬ પેક એબ્સ બનાવીને બધાને ચોંકાવી દીધા. રણવીર સિંહે તો ત્યાં સુધી કહી દીધું કે ૬ પેકનો જમાનો ગયો હવે તો ૧૦ છે તો હિટ છે ને ફિટ પણ છે. હવે બોડી બિલ્ડિંગ કરિયર બિલ્ડિંગમાં કેટલું કામમાં આવશે એ કહેવું થોડું મુશ્કેલ છે.

૬ નહીં ૧૦ નો જમાનો છે

દબંગની દરિયાદિલી

સલ્લુ ભાઈ પનવેલના ફાર્મહાઉસમાં ફસાયા જરૂર છે, પણ દેશની સ્થિતિ પર તેની પૂરી નજર છે. પહેલા નાનામોટા સહકર્મીઓને આર્થિક મદદ પહોંચાડી અને હવે જ્યારે તેણે જોયું કે રસ્તા પર ગરીબ મજૂર ભૂખ્યાતરસ્યા ઘરે જવા આમતેમ ભટકી રહ્યાં છે તો તેણે તેમને માટે ખાણીપીણીનો સામાન પણ મોકલાવ્યો. રાજનીતિનો શિકાર બની રહેલા 'મજબૂર' મજૂરોને સલ્લુએ થોડી રાહત તો પહોંચાડી.



ફિલ્મોના શોખીન લોકો માટે એક ખુશખબર છે કે તે હવે તમે ઘરે બેઠાં તમારા ફેવરિટ કલાકારોની ફિલ્મનો ફર્સ્ટ ડે ફર્સ્ટ શો જોઈ શકો છે. શરૂઆત થશે બિગ બી અને આયુષ્માન ખુરાનાની ફિલ્મ 'ગુલાબોસિતાબો' થી. આ ફિલ્મ એમેઝોન પ્રાઈમ પર ખૂબ જલદી રિલીઝ થશે. તે ઉપરાંત વિદ્યા બાલનની ફિલ્મ 'શકુંતલા દેવી' પણ ઓટીટી પર જ રિલીઝ થશે. કોરોનાએ બધાને ઘરની અંદર કેદ કરી દીધા તો મનોરંજનની નવી રીત પણ તેની પાછળ પાછળ ઘરની અંદર ઘૂસવાની ફિરાકમાં છે.

કિંગ ખાનને તો રૂપેરી પડદે જોયે ઘણો સમય થયો અને હવે તેની દીકરીની પણ દર્શકો રૂપેરી પડદા પર આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા છે. સુહાનાની તૈયારીઓ તો જોરદાર થઈ રહી છે, પણ તે ક્યારે ફિલ્મમાં ડેબ્યૂ કરશે તે હજી નિશ્ચિત નથી. આજકાલ સુહાના બેલી ડાન્સ શીખી રહી છે અને તે પણ ઓનલાઈન. તેની ડાન્સ ટીચર સંજનાએ તાજેતરમાં તેનો એક વીડિયો શેર કર્યો, જે સુહાનાના ફેન્સને ઘણો પસંદ આવી રહ્યો છે. ફિલ્મમાં આવ્યા વિના સુહાનાનું ફેન ફોલોઈંગ એટલું જબરદસ્ત છે કે જ્યારે તે ફિલ્મમાં આવશે ત્યારે તો તેના ફેન્સની લાઈનો લાગી જશે.





તાજેતરમાં રિલીઝ થયેલી કાર્તિકની ફિલ્મ દર્શકોને કંઈ ખાસ ન ગમી. ફિલ્મી જાણકારો અંદાજ લગાવી રહ્યા છે કાર્તિક રિમેક ફિલ્મમાં એટલો અસરકારક નથી દેખાતો જેટલો ઓરિજિનલ ફિલ્મમાં દેખાય છે. તે સ્થિતિમાં જો કાર્તિકની આવનારી રિમેક ફિલ્મ 'ભૂલભૂલૈયા' ની આ જ હાલત થઈ તો તે મુશ્કેલીમાં આવી શકે છે. કાર્તિક ભાઈ, સ્ક્રિપ્ટ પર થોડું વધારે ધ્યાન આપો.



મોટા સ્ટાર્સ પણ દેખાશે ધૂમકેતુમાં

નવાજુદ્દીનના અભિનયની ઝલક બતાવતી ફિલ્મ 'ધૂમકેતુ' નું ટ્રેલર તાજેતરમાં સોશિયલ મીડિયા પર છવાયું છે. નિર્માતાનિર્દેશક અનુરાગ કશ્યપ પણ તેમાં પોલીસ ઓફિસરનો અભિનય નિભાવતા જોવા મળશે. હવે ખબરીઓ જણાવી રહ્યા છે કે અમિતાભ બચ્ચન અને ચિત્રાંગદા સિંહ જેવા મોટા કલાકાર પણ આ ફિલ્મમાં કેમીઓ કરી શકે છે. શું વાત છે નવાજ, તમારી માર્કેટ વેલ્યૂ તો ઘણી વધી ગઈ છે.



શું મલ્ટિપ્લેક્સ ખૂલશે

લોકડાઉનના લીધે નિર્માતાનિર્દેશક અટકેલી ફિલ્મની રિલીઝ માટે જે રીતે ઓટીટી પ્લેટફોર્મ તરફ આકર્ષાઈ રહ્યા છે. મલ્ટિપ્લેક્સ એસોસિયેશને માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રાલયને પોતાની તૈયારીથી અવગત કરતા લખ્યું કે તેમને મલ્ટિપ્લેક્સ ખોલવાની મંજૂરી આપવામાં આવે. તે માટે બધા સાવચેતી રાખશે. હવે જોવાનું એ છે કે જો મલ્ટિપ્લેક્સ ખૂલી પણ ગયા તો દર્શક પહેલા પોતાની સુરક્ષા જોશે કે ફિલ્મની.

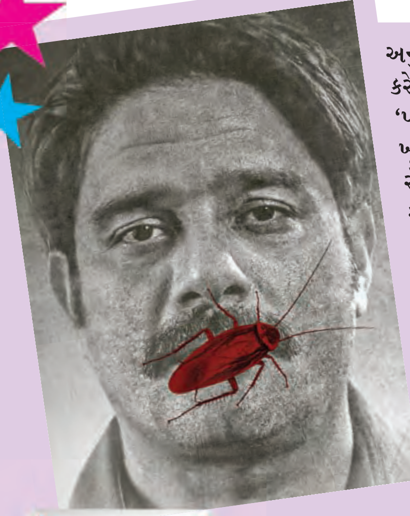
બિગ બીએ મનીષના વખાણ કર્યા

મનીષ પૌલે તાજેતરમાં એક શોર્ટ ફિલ્મ 'વ્હોટ ઈફ' બનાવી. તેની કહાણી પણ મનીષે જ લખી છે. આ ફિલ્મ લોકડાઉન અને સેલ્ફ આઈસોલેશન પર આધારિત છે અને મનીષે જે રીતે ફિલ્મ બનાવી છે તેની પ્રશંસા કરવા લાયક છે. આ ફિલ્મ જોઈને બિગ બી પણ એટલા પ્રભાવિત થયા કે મનીષના વખાણ કર્યા વિના તેમનાથી રહેવાયું નહીં. વાહ મનીષ, તે ફિલ્મ બનાવીને બધાને ચોંકાવી દીધા.



શક્તિનો મોપિંગ ડાન્સ

હવે તમે એવું વિચારશો કે કચરાપોતા કરવા પણ શું કોઈ ડાન્સ ફોર્મ છે. ભાઈ, અમે પણ એવું નથી કહી રહ્યા. હકીકતમાં શક્તિએ લોકડાઉનમાં મસ્તીની એક નવી રીત શોધી, જેમાં તેણે ફેન્સના મીમ્સથી પ્રેરિત થઈને આ ડાન્સ ફોર્મ કર્યો. ત્યાર પછી તેણે તેનો વીડિયો પણ સોશિયલ મીડિયા પર અપલોડ કર્યો, જે ફેન્સને ખૂબ ગમ્યો. જોકે રાઘવ સાથે તેના લોકડાઉન વીડિયોને પણ ખૂબ પસંદ કરવામાં આવી રહ્યો છે.



રોમાંચક પાતાલ લોક

અનુષ્કા શર્માની પ્રોડ્યૂસ કરેલી વેબ સીરિઝ 'પાતાલ લોક' આજકાલ ખૂબ ચર્ચામાં છે. રોમાંચક આ સીરિઝ એક બાજુ ખૂબ પસંદ કરવામાં આવી રહી છે અને બીજી બાજુ વિવાદોમાં પણ ફસાઈ છે. આરોપ છે કે તેમાં જાતિસૂચક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેમ છતાં સીરિઝને પસંદ કરવામાં આવી રહી છે અને સૌથી વધારે ચોંકાવ્યા છે ભજન સમ્રાટ અનૂપ જલોટાએ. હા, અનૂપ જલોટાનો આ સીરિઝમાં એક ગ્રે અભિનય જોવા મળ્યો. આ તેમનો એક્ટિંગ ડેબ્યૂ છે. ●



પપ્પા જાયદને કમબેક કરાવશે

અભિનેતા જાયદ ખાને પોતાની કરિયરની શરૂઆતમાં મોટામોટા કલાકારો સાથે કામ કર્યું, તેમ છતાં કરિયરની ગાડી પાટા પરથી એ રીતે ઊતરી કે પછી ફરી ચઢી નહીં. હવે તેના પપ્પા સંજય ખાને તેને ફિલ્મમાં પરત લાવવાનું બીડું ઉઠાવ્યું છે. ખબરીઓ કહે છે કે સંજય ખાન એક વોર ડ્રામા પર કામ કરી રહ્યા છે અને જાયદને તેમાં મુખ્ય ભૂમિકામા કાસ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. ઓલ ધ બેસ્ટ જાયદ.